

もくもくひろばリラックス ママ&ベビ-ヨガレッスン

お子さんと触れ合いながら、初心者でも簡単に体験できる親子ヨガです♪

対 象

ママと
未就園児

講 師

JAHA協会
ベビ- & ママヨガ・ママピラティス・
リトル & キッズヨガ・骨盤スリムヨガ
インストラクター

Fumiko先生

参 加 費
無料

日 時

10月12日（木）
10：00～11：30

場 所

霧が丘地域ケアプラザ2階 多目的ホール1

定 員

12組（応募者多数の場合2部制にて開催）

内 容

自由遊びなどで交流をしてから親子でヨガを体験しましょう♪

持ち物

室内履き・水分補給の飲み物 ※マスクの着用を推奨しています

申込み

9月14日(木)～10月10日(火)まで 窓口・電話・公式ラインにて受付

■ お問い合わせ ■

横浜市霧が丘地域ケアプラザ

☎045-920-0666

横浜市緑区霧が丘3-23 担当：酒井・苫米地

詳しくは、ホームページをご覧ください

→<https://www.foryou.or.jp/facility/kirigaoka/>

※車・バイク・お子様の乗り物での来館はご遠慮ください



■ LINE公式アカウント ■

霧が丘地域ケアプラザ
のLINE公式アカウント
ができました！講座の
お申込みも簡単、便利♪

お友達登録をお願いいたします😊

