

# ママのための身体ほぐしヨガ

親子のダンスレッスンの好田先生を招いて、ママの身体ほぐしヨガを教えてくださいます。

全身のストレッチで日頃の疲れを解消し、心身共にリフレッシュしましょう♡

日時:2月17日(火) 10:30~11:15

場所:遊戯室

対象:未就学児育児中のママ 10組程度 **※要予約**

準備物:お茶など飲み物・動きやすい服装

※ヨガの間はお子さんを遊ばせながら職員が見守ります。

申し込みは、事務所にお問い合わせください。

