

子育て応援広場キッコロ

# ママヨガ教室

10月からは

「運動の秋！ヨガでリフレッシュしましょう♪」

をテーマに行います。

夏の暑さが鎮まり、秋の気配を感じる季節になりました。

「運動の秋」に心と体をバランスよく保つヨガがおすすめです。  
ヨガは、体力の回復やリフレッシュ等ママに嬉しい効果がたくさんあります。

初めてのママにも参加しやすい内容になっています。

日時：毎月2回 火曜日（8月・12月は1回）

1部 AM10:00～10:50

2部 AM11:10～12:00

場所：春日井樹の里 1階 会議室

講師：虹Yoga 古川 真理子 先生

参加費：1回 700円 定員：10組

持ち物：飲み物 ・ タオル  
お子さんのおもちゃ

ヨガマットは  
教室でご用意  
してます♪

## <予約方法>

電話（0568-33-3666）又はキッコロ来所時に  
直接お申し出ください。



## ～ママヨガ教室 今後の日程～

10月10日（火）・10月24日（火）・11月14日（火）

11月28日（火）・12月 5日（火）