

子育て応援広場キッコロ

ママヨガ教室

1月からは

「ヨガで肩こり・背中のかりを解消しよう！」

をテーマに行います。

肩こりや背中のかりに悩んでいませんか？

寒い日が続くと『コリ』に悩むママが増えてきます。
この教室は肩や背中を中心に体をほぐしたり伸ばしたりするので
「こり」に効果的です。更に新陳代謝が良くなるので風邪や
インフルエンザの予防も期待できます。

初めての方でも安心して参加できます！
新しい年のスタートにヨガを体験してみてもは(^v^)

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：11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
しています♪

<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～

1月16日（火） ・ 1月30日（火） ・ 2月13日（火）

2月27日（火） ・ 3月 6日（火） ・ 3月27日（火）

