

親子ヨガ&ママのためのヨガ



はじめての人
でも大丈夫!
体を動かして
すっきりして
みませんか?



✿ 講師：須藤 久美子氏（ヨガインストラクター）

✿ 0歳のお子さんと保護者の方：親子でヨガを楽しみましょう

11月7日（金）10時45分～11時45分 （中野区民優先）

定員 15組

✿ 1歳以上のお子さんと保護者の方：大人がしっかり体を動かしましょう

（お子さんは保育者がみます） 定員 15組

11月14日（金）10時45分～11時45分 （中野区民優先）

✿ 場所：野方児童館 ホール

✿ 持ち物：フェイスタオル（汗拭き用の他ヨガでも使用します）、水分補給用の水
あるいはお茶

✿ 動きやすい服装でご参加ください （足をあげたり広げたりします）

お子さんと
一緒に楽し
めます!



申し込み：10月24日（金）10時から 野方児童館へ直接申し込み、または電話
（03-3387-8836）でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。