

ママヨガで



自分ケア



シンプルなストレッチと深い呼吸で、日々頑張っている自分に
ゆっくりと向き合ってみましょう

心と体の声を聞いてリラックスするひととき、いかがですか？

2019年6月10日（月）

6月17日（月）

10:00～12:00 *どちらも同じ内容となります

相浦地区公民館 講座室3（川下町209-5 Pあり）

参加費 無料（定員10名、要申込み） 託児あり（無料10名まで）

持参物 バスタオル・飲み物・動きやすい服装・裸足になれる状態でご参加ください
ヨガマットをお持ちの方はご持参ください

申込み 電話・メール・HP申込みフォームよりお申し込み下さい

締切り 6月6日（木）*お早めにお申し込みください



講師

三宅 亜貴子さん

○沖道ヨガ講師。沖道ヨガ九州会員。ヨガ歴10年。

○NPO法人ちいきのなかま「ぼちぼちヨガ」教室講師。



日々の研修に加え、時折海外（台湾・ヨーロッパ）へ出向き研鑽を重ねている



ファミリーサポートセンター佐世保

〒857-0024

佐世保市花園町101-1

TEL:0956-42-1848 FAX:0956-42-4643

E-mail:famsup@chiikinonakama.com

HP: <http://chiikinonakama.com/>



← ホームページQRコード



佐世保市
子育て応援