

子育て応援広場キッコロ

# ママヨガ教室

4月からは

「ヨガで肩こり、腰痛、花粉症を予防しよう！」

をテーマに行います。

寒い冬がおわり気持ちのいい季節がやって来ました。

春は体が「ゆるむ」季節です。

冬に備えた脂肪を体が溶かそうと自然に対応します。この時、  
体が疲れていたり凝り固まっていると、肩こり、腰痛、花粉症などの  
不調を起こしてしまいます。

ヨガで体をほぐし心身を軽くして、肩こり、腰痛、花粉症を予防しましょう。

春のヨガはデトックス効果が高いので、美容効果バツグンです！

ママにとってもうれしいですよ♡

初めての方でも安心して参加できます！ぜひお試しください♪

日時：毎月2回 火曜日

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～

4月10日（火） ・ 4月24日（火） ・ 5月15日（火）

5月29日（火） ・ 6月12日（火） ・ 6月26日（火）

