

ゆる〜い

# ママのためのヨガ教室

～子連れのママにやさしい♡ ヨガ教室です♪～

こんなママにおすすめ♪



肩がこっている

疲れを癒したい

背中の凝りを  
なんとかしたい

ママだけの  
参加もOK

腰痛気味で  
困っている

運動不足

ストレッチしたい



時 間 : AM10:00～10:50

※開催日は毎月発行されるキッコロつうしんでご確認ください。

場 所 : 春日井樹の里1階 会議室 または  
春日井樹の里1階 地域交流センター

講 師 : 虹Yoga 古川 真理子 先生

参加費 : 1回 770円 定員 : 8名

持ち物 : 飲み物 ・ タオル

※ヨガマットは教室でご用意しています！

初心者の方も  
お気軽に  
ご参加ください♪



## <予約方法>

電話（0568-33-3666）又はキッコロ来所時に  
ご予約ください。予約受付時間（平日10時～15時）