

# 産後のママの身体のゆがみと疲労の解消に♪ 女性のためのアロマヨガ



## 参加者随時募集中！

**場 所** 屋内練習場 大会議室

**日 時** 木曜日 11:00～12:00

**受講料** 700円 / 回  
(屋内練習場受付券売機でお支払いください)

**対 象** 女性限定 (生後4ヵ月～年長のお子様)  
**定 員** 7 組

- レッスン内容：お子様と一緒に参加していただけます。
- 持ち物：動きやすい服装・飲み物・タオルまたは毛布・一人遊びできる音の出ないおもちゃ、好きなお菓子等。
- 注意事項：お子様同士のトラブルの責任は負いかねますのでご了承ください。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

## 講師紹介



上田 実和子  
(うへだ みわこ)

ハタヨガと100%植物由来の精油を焚いて呼吸を深くし、身体と心をリラックスしましょう。



## 淡路佐野運動公園

TEL：0799-60-4646(屋内練習場)

〒656-2213 兵庫県淡路市佐野新島9-6

<http://www.hyogo-park.or.jp/awajisano/>

●営業時間 9:00～21:00  
(屋内練習場)

●休 園 日 毎週火曜日・年末年始  
(整備の為)

