

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)

対象員 女性限定（生後4ヶ月～年長のお子様）
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、お好きなお菓子等。
- 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願います。

※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
(うえだ 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)

