

リラックスヨガ

子育ては24時間、365日の体力勝負のお仕事。
自分のことをする時間がなくストレスも溜まるもの。
リラックスヨガでは、お子さまをほの届く同じ部屋にいてもらいながら、
ママ・パパはヨガをして日々の疲れを解消していきます。
肩こり、腰の痛みが取れ身体が軽くなるのを実感できます。
子どもが泣いても《お互い様》なので、
気にせずヨガをお楽しみください。
今月は対面とオンライン両方で開催します。

日程:10月21日(木)

時間:10:30~11:30

申込:10月7日(木)~

申込フォームにてお申し込みください。

<https://forms.gle/C7ACt1HzMzBbzmYGA>

場所:東雲児童館 集会室

講師:齋藤 麻美

持物:飲み物

服装:動きやすい服装



申込フォーム

※着替えをする部屋を用意しています。

※緊急事態宣言発令時は、オンラインのみで開催します。