

# 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。  
肩コリ、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。

日程:1月27日(木)

時間:10:30~11:30

申込:1月13日(木)~

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

※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、中止とさせていただきます。