

# 親子ヨガイベントのお知らせ♪♪



日時：7月29日（土） 14：40～15：30

場所：1階スタジオ

料金：保護者（16歳以上） 1,080円 子供（15歳以下） 無料

持ち物：飲み物、動きやすい服装（ヨガマットは無料レンタルがございます。）

その他：予約なし 当日スタジオにお越しください。（先着30名）

ヨガを体験してみたいけど、小さい子供がいるからレッスンに参加できない・・・

子供がヨガに興味を持っているけど、一緒にできる機会がない・・・

そんな声にお応えしました！

お子様はヨガをマネしてもよし♪本を読んでいてもよし♪寝ていてもよし♪

保護者の方の目の届く範囲で自由にお過ごしください♪

赤ちゃんをお連れの方は、マットのご用意はございますので、

バスタオル等他に必要なものはご持参ください。

ヨガ初体験の方も大歓迎です♪

ゆったりとした50分間で心も体もリフレッシュしましょう♪

室内で過ごす時間の多い方は冷房でむくみやすい季節です。

ヨガですっきり♪むくみを改善しましょう！



担当：内山インストラクター

