

体験ヨガ教室

ヨガインストラクターの沼田泰子さんによるヨガ教室です。
体の歪みや姿勢改善など無理なくできるセルフケアを体験
できますので、興味のある方はぜひ体験してみてください。



日時：1月20日（金）10:15～11:00

（10:00までにお越し下さい。）

持ち物：＊ヨガマットまたはバスタオル
＊水筒

服装：動きやすい服装

参加費：200円（おつりのないように
お願いします。）



体験希望の方は、花畑ひろば担当者に直接申し込みいただくか、
花畑保育園にご連絡下さい。12月26日 9:30～受け付けます。
連絡先：029-896-8001