

わいわいステーション子育て講習会 第2回 ママのためのヨガ教室

日時 平成28年7月16日(土) 10:00~12:00

10:00~10:30 ウォーミングアップ、個別相談等(自由参加)

10:30~11:30 ヨガ教室

(この時間に間に合うようお越しください)

11:30~12:00 クールダウン、個別相談等(自由参加)

場所 YSセンター教養娯楽室

講師 佐藤頼子さん(ヨガインストラクター)

定員 10名(前日までにお申し込みください。当日参加もOK)

持ち物 ヨガマット(大きめバスタオル)、飲み物、  
汗拭きタオル、各自必要な物

※ジヤージなど動きやすい服装でお越しください。参加無料です!

次回は9月17日(土)です。