

リフレッシュ! ヨガ

アロマの香りの中でいつもとは違う
ぜいたくな時間をたのしみませんか!!
ストレス解消、運動不足解消などヨガの健康法で
心身をリフレッシュしましょう



日時 ● 第3水曜日 10時30分～11時30分
【全5回コース】

対象 ● 乳幼児を育児中の保護者
(子どもと一緒に参加OK! 託児有)

定員 ● 5組

会費 ● 無料

持ち物 ● 飲み物・(あれば)ヨガマット

講師 ● ^{やまがた すみ}山形 寿美 先生

NPO 法人国際ヨガ協会認定 ヨガ療法士
社) 日本ヨーガ療法学会認定 ヨーガ療法士
日本アロマ環境協会 認定アロマセラピーインストラクター



	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	申込受付
1期	5/15	6/19	7/17	8/21	9/18	4/3(水) 10時～
2期	11/20	12/18	1/15	2/19	3/19	10/3(木) 10時～

◎ 2期は、今年度初めてお申込みをされる人を優先させていただきます。