

ヨガサークル

「お母さんのためのヨガ教室」

メンバー募集！

子どもと一緒に参加できるヨガサークル。
仲良く親子で参加でも、もちろんママだけでの参加も大歓迎！
体が硬くても、ヨガ初めてでも大丈夫。

- ★ 肩こりや腰痛など体の不調を改善できる
- ★ イライラやストレスを軽減できる
- ★ 同じ悩みを持つママたちと交流できる
- ★ 子ども連れでもヨガできる



【日時】 第1・3月曜日（変更の場合あり）
10:00～11:00

※スケジュールは、ブログ（下記に記載）でご確認ください。

【場所】 草津市立まちづくりセンター 3階和室
（草津市西大路町9番6号）



【予約】

ご興味のある方は、メールにてお問合せください。
持ち物や参加費等、詳細をお知らせいたします。

メールアドレス

wagokoroeri@gmail.com

講師も二児の母です。

「子育てを楽に！楽しく！」
を応援します。

詳しくは、

アメブロ わごころすたいる



<http://ameblo.jp/wagokoro-yoga>