

お子様連れ歓迎！！  
(ベビーから未就学児まで)



# リフレッシュヨガ教室



ヨガで心と体をリフレッシュしましょう！  
お気軽にご参加ください！

ヨガマット無料！

## ☆開催スケジュール☆

- 1月 19日(金) 10:30～
- 1月 21日(日) 10:30～
- 2月 5日(月) 10:30～
- 2月 21日(水) 10:30～
- 2月 24日(土) 10:30～

初心者様  
歓迎！



### 持ち物

動きやすい服装・水分補給できるもの(水・お茶などのジュース類以外のもの)  
お子様連れの方はお子様のお気に入りのおもちゃ  
※ヨガマット貸出無料です。ご自身のマットを使用されたい方はご持参下さい。

会場: 港北公会堂 2階和室  
費用: 1回1,000円 各回60分



ご予約・お問い合わせはこちらまで

リフレッシュヨガ教室 ヨガインストラクター リサ宛

[ue053122@icloud.com](mailto:ue053122@icloud.com)

氏名・電話番号・レッスン希望日・

お子様連れの方は年齢と人数をご連絡ください。

ブログから予約出来ます！

ブログQRコードは

<http://ameblo.jp/ritsy0805777/>

マタニティの方、おひとりでのご参加も大歓迎です！

