

回 覧

三密を避けて！7/27.8/25.9/16 の 3 日間

【予約制マタニティヨガのご案内】

出産にむけ、心身をリラックスし

柔らかな姿勢と身体づくりを

インストラクターとともに学びましょう



定員 各日 4 名
対象者 妊娠 20 週～36 週の方
日時 第 1 回 7 月 27 日 (月)
第 2 回 8 月 26 日 (水)
第 3 回 9 月 16 日 (水)
各日・午前 10 時から 40 分程度
※ヨガ終了後、お茶会もあります。
妊娠中のお悩みやご相談もどうぞ！
場 所 滑川町子育て支援拠点
「わくわく太郎」
滑川町月輪 1073 番地
(旧第 4 学童わくわくクラブ内)

予約方法 0493-81-3441 電話のみ
※予約日の重複予約可・定員になり次第受付終了
受付日時 7 月 14 日から 8 月 31 日
平日 10 時から 15 時 (先着順)
持ち物 ヨガマットかバスタオル
飲料水・タオルなど
費用 無 料
講 師 結 YOGA 大野菜由子先生
※当日検温と体調確認があります。医師から制限
を指示されている方や体調のすぐれない方の受付
はできません。場合によっては開催が出来ない事
もありますのでご了承下さい。