

4月から定期教室
に変わります

3月体験教室を開催！

ママ&ベビーヨガ

講師：増田理絵



赤ちゃんが泣いても大丈夫！！

赤ちゃんと一緒に無理なくリフレッシュ♪

ヨガを通して親子のスキンシップ、産後の体を整えながら笑って、動いて親子で気分転換しませんか？

対象参加者

保護者と1ヶ月半～
ハイハイくらいまで

時間・曜日・定員

11:30～12:30
毎週木曜日
定員 10組

日程・金額

3月5,12,19,26日

(全4回)

参加費：1回 950円

※体験は1日からでも全日程
参加でも大丈夫。

ご興味のある方は、この機会に体験してみませんか？

4月からは定期教室として始まります。

ぜひ、ご参加をお待ちしています。

中野区立総合体育館

☎03-5860-0024