

ママのゆったり ヨガ



育児中の運動不足・ストレス、腰痛・肩こいを少しでも解消したいママたち、集まれ！
気持ちとからだのリラックスのためにヨガを体験してみましょう

講師：国際ヨガ協会 林 智香子 氏

【日 時】 平成27年2月9日（月）、23日（月）

09：30～10：30

【場 所】 ちびっ子ジムJUMP！

盛岡市大通2丁目6-8 セントラルガーデンスクエア 3F

【参加費】 800円（1回あたり）*定員10名

*お子様と一緒にいらっしゃる方はお子様の施設利用料として300円が別途必要です。

【持ち物】 ヨガマットまたは大判タオル、飲み物 運動に適した服装でお越しください。

【その他】 お子様は施設内にて自由に遊んでいただきます。その際はスタッフが見守りさせていただきます。また、託児をご希望される方はご相談ください。（※ 有料となります）

<駐車場ののご案内>

MOSSビル駐車場をご利用の場合は、平日のみ8時～18時の間利用できる券を300円で販売しております。その際駐車券をご提示ください。

お申し込み・お問合わせ先

ちびっ子ジムJUMP！TEL 019-651-1130

