

ハグヨガ教室[®]

正しく抱っこひもを使っていますか？

正しい使い方をマスターし、赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしたままするヨガエクササイズです。

初めてでも、体が硬くてもOK。運動不足解消、ストレスの軽減、情報交換の場ととらえ、お気軽にご参加ください。

日時 ☆ 4月10日・24日、5月8日・22日

水曜日 全4回

午前 10時～11時

参加費 ☆ 3,000円(4回分)

定員 ☆ 先着 15組

対象 ☆ 3ヶ月～2才未満の子と親

講師 ☆ ハグヨガインストラクター 田村 さとみ 氏

場所 ☆ 高橋コミュニティセンター 第1会議室

申込み ☆ 4月5日(金) 9:00～

窓口or電話にて

★★お問合せ★★

高橋コミュニティセンター (0565) 80-4729

