



無料
こども
リズムヨガ
も始まるよ～

～女性のカラダのトノエカタ～

ヨガ体験レッスン(お子様連れOK♪)

体の硬さ、年齢で諦めないで…。

呼吸に、心に、寄りそいながらの楽しいレッスンです！イロイロ解決！

5月17,24日【木】

プラザおおむら 1F 和室

- ① 午前10:05～引き締めヨガ
- ② 午前11:10～リラクゼーションヨガ

参加費 ¥1,000 (50分レッスン)

【定員6名】要予約

090-1336-9850

goldbird.happy@gmail.com

華なりヨガ 講師 三好智子

090-1336-9850

Facebook: Tomoko Miyoshi

<https://hannari-yoga.amebaownd.com>

* 月曜午前シーハット大村姿勢美人ヨガ(5/28より)

6/11(月)10時～(無料)

こどもリズムヨガ、はじまるよ!

こどもセンター2F 和室(定員有)