

ママ ヨ ガ

～ママだけでも♡ママとお子さまでもOK!!～

日時：平成29年4月21日（きんようび）

13：30～14：30

定員：15名程度

講師：にった えみこ

料金：700えん（当日、券売機にてご購入下さい）

会場：しあわせ2階会議室

持ち物：マット（貸出あり）・ブランケット（必要な方）・飲み物

◆運動のできる服装でお越しください。◆



呼吸

忙しい毎日で呼吸が浅くなって
いませんか？
ゆったりと深く呼吸することで
リラックス効果が得られます。

アーサナ（ポーズ）

呼吸に合わせて体を動かし
内臓機能・柔軟性・筋力UP
疲れにくい・やせやすいBODYに

ココロとカラダの調和

ヨガを通じて心と体のつながりを
感じてみましょう
ココロもカラダも柔軟に・・・
子育てがきっと楽になる！

ヨガインストラクター
にった えみこ
保育士経験12年、3人の
子育て中！！
一緒に子育て楽しみましょう



予約・問い合わせは下記まで

スポンetなんぶ 事務局 【受付】10:00～19:00（木曜日休み）

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺331-1（南部町総合福祉センターしあわせ内）

電話 0859-66-5400 ホームページ <http://www.suponetnanbu.jp>