



ママヨガ



～ママだけでも♡ママとお子さまでもOK!!～

5月・6月・7月 第1・3金曜日開催

5/19 6/2,16
7/7,21

時間：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）



※クラブ利用会員への入会が別途必要（年会費1,080円）

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

1回のみ
入会不要で
体験できます。

◆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net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>