

コホミン講座

産後ヨガ

深い呼吸でヨガの動きをして、心身のメンテナンスをします。産後に歪みがちな骨盤を正しい位置へサポートします。

ママの元気を応援します

○持ち物

- ・水分補給用の飲み物
- ・大きめのバスタオル(動きの補助道具として使います)

湖北地区公民館 (コホミン)

〒270-012 我孫子市中里81-3

TEL : 04-7188-4433

FAX : 04-7188-7720

日付

9月12日(木) 26日(木)
10月10日(木) 24日(木)
11月14日(木) 28日(木)

時間

10:00~11:00

対象

全日程参加できる方 先着20名

会場

コホミン(湖北地区公民館)第1学習室

費用

1回500円(参加当日お支払いください)

申込方法

8月1日(木)9:00より上のQRコードから申込



講師: 全米ヨガアライアンスRYT500
中野 公美子 氏