



心に余裕を... からだに健康を...

tomoe 先生 の ヨガの時間

初心者の方も
大歓迎です!!
ご自身のペースでお楽しみ
ください♡

♡みんなみんな 元気な毎日プロジェクト♡

主催：シェアサポート 和ごころ

講師：tomoe:朝日 朋恵

事務局： **シェアサポート 和ごころ**

丹羽郡扶桑町高木白山前 695 番地

お電話 080-3533-8512

Eメール ito-t-13.03.17@ezweb.ne.jp



こちらからアクセス
してね!

担当 谷川

- 開催日時 : 9月 3日(水) 10:00~11:00
- 受付時間 : 9:30~ ※現金にて参加費をお支払ください。
- 開催場所 : 大口町ほほえみプラザ 和室 2~3
- 持ち物 : ヨガマットまたはバスタオル、お飲み物、汗ふきタオル
- 参加費 : 600円(定員 15組)※和ごころメンバーは 500円
- 託児あり : お子さま一人につき 100円
- 申込方法 : **お電話かメールにてお申し込みください。**

※キャンセルする場合は、開催時間の1時間前までにご連絡ください。

※今回は、女性の方に限らせて頂きます。なお、産後
6ヵ月以降の方から参加できます。
ヨガをする2時間前までに食事をすまされすと、
よりよいヨガを体験できます。ご参考にしてください。