

子育てリフレッシュ講座



体のギシギシ解消!

体コンディショニング&リフレッシュヨガ

ヨガで体のコンディショニングを行い、心身ともにリフレッシュしましょう!

日 時： 5月23日、30日各木曜日

午前10時~12時 全2回

開催場所： 新習志野公民館 多目的室

対象： 子育て中の保護者

定員： 15名



参加費： 無料

受付： 4月16日(火) 9時~

電話申込 先着順

持ち物： ヨガマットまたはバスタオル

汗拭きタオル、飲み物



2歳より保育あります



問い合わせ

新習志野公民館

電話 047-4533400

午前9時~午後9時(月曜日休館)