

子育てママのためのヨガセミナー

～リフレッシュタイムを楽しみましょう～

日時： 2019年5月30日(木) 10時～11時

会場： あおぞら保育園 なかよしの部屋

熊本県菊池郡菊陽町原水2970

(熊本セントラル病院 駐車場隣接)

受講料： 500円

ヨガマットレンタル 100円

※未就学のお子さんを連れて参加することができます。

託児はありませんので、お子さんが好きなおもちゃなどをご持参下さい。



【セミナー内容】

★ヨガ

気持ちよく心地よく身体を動かし
日常生活で凝り固まり易い女性の
身体をほぐします

★ナディショーダーナ

(片鼻呼吸)

自律神経の乱れを改善し、心身の
バランスを整えます



講師：Hiroko先生

RYT200修了ヨガインストラクター

とても柔らかな印象と笑顔が素敵な先生です

参加者の柔軟性に合わせた的確な
アドバイスにより、安全に楽しく
ヨガを行うことができます

※RYTとは全米ヨガアライアンスの
ことで、ヨガインストラクターや指
導者を養成するためのプログラムで
す

2017年3月より、はっぴーくらぶ
大津で毎月講師をお願いしています

【お申込み方法】

- ①090-5064-5744 (有田) へ
電話またはメッセージにより申込
- ②あおぞら保育園
096-282-8777へ電話申込

主催者：はっぴーくらぶ大津
有田 真由美

元気いっぱいの子3人を育てながら
子育て中のママが楽しめるヨガやカラー
セミナー、子ども向けメンタルセミナー
などを企画・運営しています。
管理栄養士としてジュニアスポーツアス
リートへの栄養相談なども行っています
。
お気軽にご質問下さい。