

# ママヨガ

## がんばるママにリラックスを

お子様と一緒にヨガを楽しみませんか？  
普段の姿勢も良くなり肩こりなども改善されます。  
ママと一緒になので泣いても平気ですよ～。  
同伴幼児対象年齢は5ヶ月～3歳までです。



曜 日 第2・4月曜日 10:30～11:30

受講料 2160円 (月2回)

講 師 寺下 恵理 全米ヨガアライアンスRYT200



体験レッスン

9月11・25(月)

体験料 540円

お申し込み・お問い合わせ **きたみ春光文化教室** TEL0157-69-8511  
COOPさっぽろ **きたみ春光店2階** (日曜・祝日除く ※事前にご予約ください)