

～心と体をほぐすやさしい時間～

リフレッシュヨガ

11/28 金

10:00～11:00 (受付9:45～)

深い呼吸とやさしいポーズで、心もからだもリフレッシュしましょう。ヨガが初めての方も大歓迎です!!

無料

要予約

講師

宮脇 巳紗都 さん (ヨガインストラクター)

場所

子育てステーションちゅちゅ・キッズゾーン

対象

※府中市在住の方

未就園児の保護者・子育て支援従事者

持ち物

タオル・飲み物

ヨガマット ※お持ちの方はご持参ください



託児あります!!

ご予約・お問い合わせ

府中市子育てステーションちゅちゅ

☎0847-46-2455

