

6組 だけ

ヨガでリフレッシュ!

講師:伊川 智里さん(JAHA 認定骨盤スリムヨガインストラクター)

おとな 大人がする ヨガです。ヨガで からだ うご 体を動かして

からだ 体をほぐしましょう!! ゆっくり うご 動くので はじ 初めての人も

だいじょうぶ 大丈夫です。 こどものおもちゃコーナーも あります。



いつ

がつ にち きん
10月13日 (金) 10:00~11:30

どこ

はくさんしこくさいこうりゆう
白山市国際交流サロン

もちもの

- ・ヨガマット (お持ちの方)
- ・水分 ・汗拭きタオル
- ・動きやすい洋服で きてね☺

だれ

こそだ ちゆう がいこくじん にほんじん
子育て中の 外国人・日本人

こどもと さんか 参加 できます

¥0



もうしこみ

☎ 076-274-3371

✉ misalon@asagaotv.ne.jp

HP/FB/Messenger からも OK

予約してね♪



主催: 白山市国際交流協会 協力: おやこの広場あさがお