# 豊玉保育園 めだかくらぶ

好評いただいています
ヨガ体験。
今年度2回目です！

# 第2回 YOGA

## ヨガでリフレッシュ！
## リラックス！！しませんか？

日時：　12月3日(木)
10：15～11：00

講師：中村尚美先生
（国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター）

場所：豊玉保育園

人数：先着6組（定員になり次第締め切りとなります）
お子さんの保育はありませんが、近くで過ごしてもらったり、
内容によってはお母さんと一緒に…

参加費：無料

持ち物：ヨガマット(お持ちでない方はお申し出ください)
タオル、飲み物
動きやすい服装でお越しください。

申し込み方法：電話または口頭でお申込みください。

問い合わせ　豊玉保育園
03－3991－4484