

体を動かしリフレッシュ

★ヨガやピラティスの要素をふまえて体をうごかします

11月8日（金） 10：30～11：30

【場所】嵯峨広沢児童館 2階遊戯室 【対象】子育て中のママさん、妊婦さん

【講師】八木 夏穂 氏（マットピラティスインストラクター）

【定員】15組

【参加費】無料

【持ち物】バスタオルかヨガマット 動きやすい服装でお越しください

※お子さんと一緒に参加していただけます♡

同じお部屋で遊びながら活動に参加していただけます。

※参加される方は必ず事前に予約をしてください。（電話可）

嵯峨広沢児童館

TEL 075-873-2125