

みんなの Happy Yoga

6月14日(水) 15:30 ~ 16:30



小学生までのお子さまと
お母さま向け

ゆっくり深呼吸してますか？ 呼吸に合わせて
体を動かしてリフレッシュしましょう♪

料 金:無料

定 員:5組 (要予約)

持ち物:ヨガマット(無料貸出あり)・タオル・飲み物

服 装:動きやすいもの

場 所:東品川ゆうゆうプラザ(品川区東品川 3-32-10)

対 象:品川区在住の小学生までの子どもとお母さま

講 師:YOGA PLANTS.

★ヨガが初めての方★子育て中の方★運動が苦手な方、好きな方
お子様でも OK です！一緒にヨガを楽しみましょう♪

同時募集

14:30 ~ ヨガを楽しんだ後に子どもの見守りなど
お手伝いをしていただけると嬉しいシニアの方を募集しています(5名程度)。
申し込みは施設窓口またはお電話で受け付けています！

※感染症対策の為、検温、手指消毒、体調確認をさせていただきます。
体調不良時はご利用をお控えくださいますようお願いいたします。

お問合せ:東品川ゆうゆうプラザ

TEL:03-3472-2944 担当者:伴・斎藤