

MAMAYOGA

～ママヨガ～

お子様を抱っこしたままの家事や、お子様の表情を見つめながらの授乳。毎日の生活を、負担のかかる体勢で頑張っているママたちが多いはず…。そこで、『親子で心と体のリフレッシュ！ママヨガ』を開催します。ゲストに **ジョイフィットインストラクター『波立 文香先生』**をお迎えします。親子でポーズをとっていきますのでお子様もにっこり笑顔ですね。みなさんで良い汗を流しましょう。

日時：R7. 10. 20（月）

0歳児：受付9：15 開始9：30 終了10：30

1歳児：受付10：45 開始11：00 終了12：00

0歳児はベビーマッサージ・1歳児は表現あそび
を終了後ママヨガを行います

参加費：100円

詳しくは 10月のAndanteのご案内をご覧ください



お申し込みは

南郷札幌幼稚園

担当：櫻庭・恒遠

TEL：011-851-7022