



ママとベビー のための ヨガ教室

9/2 (水) 10:30~
9/24 (木) 10:30~

産後1か月~1歳半ごろまで
(帝王切開の方は3か月から)

持物 ママ&ベビーの飲み物・タオル
バスタオル等ベビー用の敷物

初心者 のための ヨガ教室

9/2 (水) 13:30~
9/10 (木) 10:30~
9/16 (水) 10:30~
9/24 (木) 13:30~

体が硬くても運動が苦手でも大丈夫!
老若男女どなたでも大歓迎☆

持物:飲み物、タオル、動きやすい服装



各教室 60分 定員:4組(予約優先)

1000 円

初回半額



500 円

ご予約・お問い合わせ **元気ひろばパーク**

NPO 法人 元気寿命を創造する会 岡山市北区平野 912-1

電話 086-292-2176

(平日 9:00~16:00)

HP・Facebook も

ご覧ください。

ネット予約受付中

元気ひろばパーク

検索