

# 屋内こども広場の リラックスヨガ

呼吸に合わせてゆっくり体をゆるめながら、  
自分の身体とやさしく向き合う時間を過ごしましょう



## 4月9日(木)

日時 10:00-11:00

対象 18歳以上の方  
高校生は保護者の同意が必要です

定員 10名

参加費 500円  
※保育代含む/要申込（保育対象1歳～未就学児）

持ち物 飲み物、ヨガマット、タオル  
動きやすい服装

会場 シリウス3階 多目的室

講師



渡邊 勢子先生

お申し込み

3月9日(月)～3月13日(金)  
WEBまたは窓口または電話にて受付

