



ママの広場

# 「大人のリフレッシュヨガ」

- 日時 4月13日（月） 10:30~11:10
- 募集組数 10組（ママだけの参加もOKです）
- 場所 つぼみ多目的スペース
- 講師 長岡 真由美さん
- 持ち物 ヨガマット（ある方）、飲み物、汗拭きタオル
- 申し込み 3月16日（月）～

※動きやすい服装でご参加ください。

※ヨガマットがない方は、貸出しもできます。