

2019年度

 ももっころんど

ママのための アロマヨガ

場所：飯山総合学習センター 1階遊戯室

Ⓐ 13:30～14:10

Ⓑ 14:20～15:00

4月11日(木) 2020年 1月30日(木)

9月12日(木) 2月13日(木)

中止になる場合
があります

対 象：0才～3才の子どものママ
指 導：ヨガティチャー かわだゆきみ (はぐたいむヨガ)
準 備 物：動きやすい服装
参 加：無料
定 員：10名程度
申 込 み：飯山総合学習センター事務所窓口、
もしくは電話で予約をいれてください。

問 い 合 せ：飯山総合学習センター TEL 0877-98-3319
(AM9:00～PM5:00 ※ 月曜・祝日休み)

アロマの香りに癒されながら、ヨガやセルフハンドマッサージなどで、
ゆったりとした時間を過ごします。ママのリフレッシュにどうぞ♪

☆アロマセラピストの広瀬麻倫子先生の監修のもと、安全で癒し効果のある
エッセンシャルオイルを使用いたします。

※託児はありませんので、ご家族の方にお預けになるか、
ベビーちゃんと一緒に受講してください。
ベビーラックの必要な方は当日お申し付けお申し付けください。