

第1回

# おこさんといっしょ ヨガ教室

## ワンコイン体験会



【対象】

小学生未満の  
お子さまと  
(首の据わった幼児)  
そのお父さん  
お母さん

【申込方法】

8/18(水)10時より先着順に電話受付  
申込用紙記入と参加料のお支払いは  
8/31(火)までをお願い致します。  
※定員になり次第受付は終了

【内容】

ヨガの要素も取り入れながら、  
気持ちよく身体を伸ばし  
心身ともにリラックス&リフレッシュ  
を目指します。

20組  
【定員】(40名)

【日程】

9/ 7(火)  
10:00~11:00

【講師】

ENA先生

(全米ヨガアライアンス  
RYT200インストラクター)



お申し込み

お問い合わせ

019-658-1212

公益財団法人  
盛岡市スポーツ協会