

毎日頑張るママのための

# リフレッシュヨガ教室

無料

ヨガ初心者の方も大歓迎！

対象 ①～③すべてに当てはまる方

- ①三島市在住または在勤
- ②18～49歳までの女性
- ③子育て中（生後5か月以上の未就学児）

お子さまと一緒にご参加いただけます！

## 日時・会場

- ・ 10月29日（火）
- ・ 10時～11時30分
- ・ スターバックス三島玉川店  
（〒411-0835 三島市玉川247-1）

## 内容

10時～

### ・ 心と体を整えるヨガ

（運動量★★☆☆☆）

講師 Sunny さん

・ IHTAヨガインストラクター1級  
・ 全米ヨガアライアンスRYT200修了

11時～

### ・ コーヒーセミナー（自由参加）

運動が終わった後は無料でコーヒーセミナーにご参加いただけます  
カフェインの少ないデカフェコーヒーをご紹介します！

講師 スターバックス スタッフ



## 申込み

- ・ 定員 5名（先着）
- ・ 申込み、詳細はこちらから



## その他

- ・ 持ち物  
飲み物  
汗拭きタオル  
バスタオル（赤ちゃん用）  
ヨガマット（ある人）
- ・ 託児サービスはありません