

毎日頑張るママのための

# リフレッシュヨガ教室

無料

ママ1人での参加もOK!

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

- ・ 2月3日（月）
- ・ 10時30分～12時
- ・ 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30分～

### ・ 心と体を癒すヨガ

※親子でふれあいがらできるヨガも紹介します

講師 豊田 晃子さん

11時30分～

・ ヨガセラピスト養成講座修了  
・ 産後ママヨガセラピスト養成講座修了

### ・ 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