



# mamayoga with baby

<今月のテーマ>

## 肩こり腰痛 解消ヨガ

5月21日 (水) 10:00~

社南公民館 1F 和室

講師：江ノ上 尚美先生

限定10組 (ママ&ベビー)

申し込みは、社南公民館 (0776-35-9559)  
または右のQRコードよりお申込みください。

申込み締め切り 5月10日 (土)



let's enjoy mama yoga

### 持ち物

- ヨガマット (なければバスタオル)
- 飲み物 (ママ&ベビー)
- タオル
- 赤ちゃんのお気に入りのおもちゃなど

次回は6月18日 (水)

「ゆがみが整う 骨盤調整ヨガ」です♪  
お楽しみに♡

