



腰痛体操



子育て
応援

～心も体もリフレッシュしましょう～

講師 EASY FIT 代表 今泉 僚介 先生

【日時】 2月22日(木) 13:30～14:20
受付 13:15～

【場所】 向丘はなみずき保育園 プレイルーム
【対象】 乳幼児、子育て中の保護者の方(お子様連れ可) 6名

【申し込み】 **事前予約が必要です**
2月15日(木)～2月21日(水)9:00～16:00

【問い合わせ】 向丘はなみずき保育園 ☎044-750-0150

【参加費】 無料

【持ち物】 ・ヨガマット ・フェイスタオル ・水分補給できる物

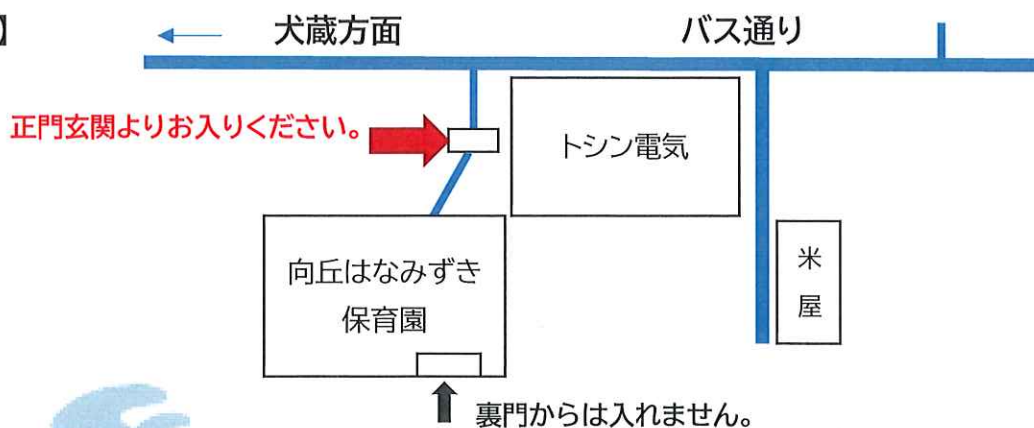
【内容】 座って出来る簡単な体操を教えてください、腰痛改善を目指していきましょう。リラックス効果もありますよ。

保育士からも
大好評!!



※託児はありませんので、お子さまを見ながらの参加になります。
体調が悪い方の参加はご遠慮ください。

【アクセス】



腰痛で悩んでる方はもちろん、お友達を作りたい方もぜひご参加くださいね!