

お仕事をしているママのリフレッシュタイム ヨガティス

ワーキングママ向け企画、第4弾！

今回はsayumiちゃんとヨガ&ピラティスです！

お仕事・家事・育児毎日があっという間の毎日・・・

ちょっと立ち止まって自分時間楽しみませんか？

ヨガ&ピラティスで、身体をリセット！

講師のsayumiちゃんが、優しくリードしてくれますよ！

お仕事をしているママ達同士のぶっちゃけトークなどなど

みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪

日時

9月20日(日)

10:00-12:00

場所

おひさまひろば

定員

6組程度

申込締切

9月11日(金)12時

持ち物

運動できる服装・飲み物



気軽に
参加してね！

ワーキングママ企画に参加した皆さんの声・・・

- ・時短家事の情報が聞けて良かった！
- ・久しぶりに自分の時間ができてリフレッシュできた！
- ・みんなががんばってると思うと私も元気が出た！

お申し込み・お問合せ

長与町子育て支援センター

おひさまひろば

TEL (095) 855-8551

(申込時間: 10:00~16:00)

※申込は、電話かLINEをお願いします。申込多数の場合は抽選となります。

締切後、おひさまひろばのメールアドレスにてご連絡しますので、よろしくお願いいたします。

(おひさまひろばメールアドレス: hohoemi.ohisama@rhythm.ocn.ne.jp)

対象:
お仕事をしている
未就学児のママ達
※お子様と一緒に
参加できます。



講師紹介
sayumi

(桑原さゆみさん)

JAHA認定

ベビママヨガインストラクター

ベビママピラティスインストラクター

骨盤スリムヨガインストラクター

長女3歳・次女1歳



LINE 申込みは
こちらからできます ↓ ↓

LINE

