

親子 de YOGA

親子でココロと体をつくに！
楽しく絆を深めるヨガ！！

第6弾 親子イベント

前回好評のヨガ!!

日時

令和5年
11月25日(土)
9:00~9:50

場所

YogaFit Studio
(ヨガフィット青森)
青森県青森市
安田字近野160-3
慈恵クリニック隣
駐車場有 (13台まで)

持ち物

水分飲み物
汗拭き用タオル
無料

お申込みは↓



締め切り 令和5年11月10日(金)

インストラクターの紹介

森内 貴子

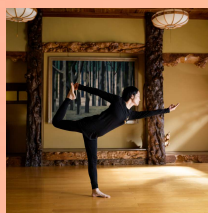
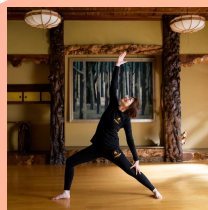
自分を愛する自分をつくる旅

資格取得
RYT200 シニア キッズ 更年期
脂肪燃焼 健康運動指導士

橋本 幸子

無理、我慢せずに、
自分と向き合い心身を鍛えること

資格取得
シニア キッズ 更年期 脂肪燃焼
ベビーチャクラマッサージ 陰ヨガ
JAHN認定「ベビーヨガ&ママヨガ」
マタニティヨガ



私たちは
呼吸をすること
自分を感じることに
自分の体に耳を傾けること
競争・期待・判断を手放すこと
そして 今この瞬間にとどまることを
真髓としてレッスンを提供します
YogaFit Studio (ヨガフィット青森)

主催 青森市PTA連合会 (保体委員会)