

R7親子イベント 第1弾

呼吸を深めて
身体を動かして
疲れた心も身体も
整えよう！！

親子でYOGA

講師

伊藤愛(いとうめぐみ)

- ・ヨガサークルCONTROL
主宰ヨガインストラクター
- ・マタernalヨガ指導者
- ・市民サークルや市民講座で
主に活動中
- ・小学生2人の母



お申し込みは
↓こちらから↓



令和7年9月20日(土)10時～12時

会場／はまなす会館 (青森市問屋町 1-10-10)

定員／30名

参加費／無料

持ち物／ヨガマット orバスタオル・汗拭きタオル・飲み物

服装／動きやすい服装

申し込み方法／QRコードまたはURLよりお申し込みください

URL <https://forms.gle/aFXtRxUnmo6Xf7MA9>

※フォーム送信完了＝お申し込み完了となります

主催 青森市PTA連合会(保体委員会)