



ママリンパヨガ ママピラティスヨガ

ママリンパヨガ 9:30～10:30

ママピラティスヨガ

10:45～11:45

※お子様連れOKです♥

7月13日スタート!

御影山手自治会館

お問い合わせは

luana.yoga.eh@gmail.comまで

月2回 第2.4水曜日開催

都度払い1500円

(初回1000円)

ヨガマットorバスタオル、
水分、動きやすい服装、
お子様のおもちゃなど。

講師 Erika

全米ヨガアライアンスryt200
ママとベビーのヨガ認定講師
ベビトレヨガインストラクター

シニアヨガTT

リンパ検定2級