

# マタニティヨガ

講師  
全米ヨガアライアンス認定  
マタニティヨガインストラクター  
坂本智美さん

リラックスタイムを西谷地区センターでいかがですか？

かわいい赤ちゃんに出会うまでの快適マタニティライフを手に入れましょう！



日時：7 / 15 (土)

15 : 30 ~ 16 : 30

対象：妊娠5か月～臨月まで 先着8人

場所：西谷地区センター和室

参加費：300円

申込み：6/24 (土) 10 : 00 ~ TEL または HP にて

西谷地区センター (045-371-3794)

持ち物：タオル、飲み物、ヨガマット (お持ちの方)