

ママのための リフレッシュヨガ

10/11(月)10:30-11:30 (予約制)



TORoto
1周年
特別レッスン

いつも子どもにたっぷり愛情を注いでいるママ、
ヨガを通して、自分を癒す時間も作ってみませんか♡？
ママ同士の情報交換の場にもなれたら嬉しいです。

ー 詳細 ー

10:15- 受付

10:30- ママのためのリフレッシュヨガ

※託児所はありません。会場内にお子様
遊べるスペースを用意しております。

参加費：1,500円（当日、現金払い）

※参加費はこども食堂へ物資に変えて
寄付させていただきます。

持ち物：ヨガマット、
水、タオル、動きやすい服装、
お子様に必要なもの

ー アクセス ー

TORotoキッチン&コワーキングスペース
さいたま市北区土呂町2-12-20
コスモスクエア6階

ー こんな方におすすめ ー

ヨガに興味があり、リフレッシュしたい方
子連れOK、お一人参加もちろんOK！

ー ヨガ講師 ー

望月沙紀（もちづきさき）

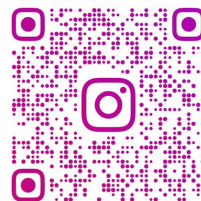


ヨガ×ごはん
”心地よいわたしに”をテーマに
活動しています。

ご予約は
こちらから↓



instagram
@sk_mczk



LINE ID:
@433dzdna

