



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、自分を大切にしている時間も作ってみませんか？

# ママのためのリフレッシュヨガ

11/22、12/13(月)  
10:30-11:30 (予約制)

## — 詳細 —

子連れOK (2ヶ月~3歳くらい)  
ママのみでもご参加いただけます

10:15- 受付

10:30- ママのためのリフレッシュヨガ

11:30-11:45 歓談、終了

※託児所はありません。会場内にお子様  
が遊べるスペースを用意しております。

参加費：2,000円/回

(当日、現金 or PayPay)

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

## — アクセス —

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

## — こんな方におすすめ —

- ・ヨガに興味があり、  
リフレッシュしたいママ
- ・情報交換の場を探しているママ

## — ヨガ講師 —

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。

Instagramでは健康や美容に役立つ情報を発信中！

公式LINEよりご予約受付中！

LINE ID:  
@433dzdna

instagram  
@sk\_mczk

