

～地域みんなで心も体もリフレッシュしませんか？～

女性のためのヨガ教室

ヨガは「老化時計がゆっくりになる」と表現されるほど、アンチエイジング（抗加齢）にも役立ち、体をしなやかに丈夫にし、体のバランスを整え、お肌を活性化します。心の面ではストレスを緩和し前向きで安定したメンタルバランスを保つことができます。地域の異年齢の方々と交流しながら手軽に健康と美しさを！動きも簡単、初心者から体の硬い方、年齢に関係なくどなたでもすぐ始められます。



クラス詳細

日時 毎月第1木曜・第3水曜 10時30分～11時30分（60分）

場所 mimi（豊1-10-9 ドムール豊1A） *momoの隣

運営協力費 1回 500円

対象 女性（20代～シニアまで大歓迎）

服装 動きやすい服装

定員 8人

備考 お子様の参加はできませんが隣のmomoで託児可

*チケット利用で1時間500円で利用できます。（事前予約が必要です）

ヨガマットは無料貸し出し

講師 長谷川智子ヨガインストラクター

（1970年生まれ、東区のヨガスタジオでクラスを担当、

名古屋市内で女性や子育て中の母親向けのクラスを展開）



お申し込み・お問い合わせは

事前予約制 一般財団法人 こども財団

☎ 052-883-9884（名古屋市地域子育て支援拠点 momo）

託児も同番号で受け付けます。

*ヨガ・託児共 直接 momo での受付も可能です。