



## ママンゴコン プレ講座

### ママの為のカフェイベント vol.7

育児ストレスにさよなら！！

茶話会とNY発フィットネスでスッキリの会

NY発ハダシで行うバレエワークアウト！

フィットネス、バレエ、ヨガの動きでカラダを温め

普段使わない筋肉に働きかけます！

日頃の運動不足解消、産後ダイエット、リフレッシュにも☆

開催日：2017年7月27日（木）

時間：10:00～12:00

会場：みやぎ生協榴ヶ岡店 和室

参加費：無料

初回、抱っこっ子くらぶへの登録が必要になります。（無料）  
同室にて、見守りスタッフがお子さんと一緒に遊びます。

講師 Balletone ERI 満園 依李 氏

子育てママ応援サークル  
ほっこり処 月うさ庵 satomi 氏

【共催】

抱っこっ子くらぶ × 子育てママ応援サークル ほっこり処 月うさ庵

～この活動は、みやぎ生協福祉活動助成金を受けて活動しています。～

お申込みは

LINE@ @ihb4032z または ✉ satomi317@msn.com

