

からだをほぐして リフレッシュ

ままヨカ

2022
12/16
FRI

時間 10:00～12:00 ※講座は10:30開始となります。
対象 0～3歳親子 10組（予約制）
場所 森のサロン（1号館2階次世代育成演習室）※親子同室
服装 動きやすい服装。素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。
保護者の方はマスクの着用をお願い致します。

お申し込みについて

- 受付期間：2022年12月2日(金)～12月15日(木)16:00まで
サロン内または下記までお電話にてお申込みください。
Tel：03-3961-6354 参加は先着順とさせていただきます。
- お電話の受付時間：10:00～12:00、13:30～16:00 ※サロンのお休みの日を除く
- キャンセルされる場合：12月15日(木)16:00までにご連絡をお願いします。
- 欠席される場合：いつでも結構ですのご連絡をお願いします。

新型コロナウイルス感染予防のためのお願い

森のサロンの講座・イベントにご参加の際は、森のサロンHP「新型コロナウイルス感染予防のためのお願い」をご一読いただきますようお願い致します。

講師紹介 高瀬 みゆきさん

フリーフィットネスインストラクターとして活躍中。21歳と5歳のお子さんのお母さんでもあります。
講師からのコメント：歪みをとっていきましょう！

- ★講座中にスタッフが撮影した写真・映像を、大学の研究やパンフレット、森のサロンInstagramの資料として使用させていただきます。
- ★状況によって、講座が中止になることがあります。

