

# からだをほぐして リフレッシュ ままヨガ

2021  
9/17  
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 8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：2021年8月30日(月)～9月10日(金)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：9月16日(木)16時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。20歳と3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：自粛期間で凝り固まったからだ。のびのび動かして軽くしましょう！

- ★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。
- ★徒歩や自転車でお越しの方のみのご参加をお願いいたします。
- ★新型コロナウイルスの感染状況によって、講座が中止になることがあります。ご了承の上、お申し込みください。

