

# ヨガインストラクターによる『Relax ヨガ』



ヨガで体を  
リフレッシュ

仕事や育児・家事で疲れた体を  
ヨガでリフレッシュしませんか？  
ヨガにはたくさんの効果があります。  
今回は心と体の疲れを癒すことを  
目的としたヨガセミナーです！

開催日 2024年10月12日(土)  
時間 10:00 - 12:00  
参加費 昼食込み1,500円/1人  
場所 サンカフェ・はらまち  
静岡県沼津市原198-12

託児もあります！！  
お子さんと一緒に来て  
帰りに広い園庭で  
遊んで帰るのもOK！  
お気軽にお問い合わせください

お電話でも予約できます！！  
TEL: 055-966-0139  
セミナーに参加したい旨を  
お伝えください！

予約はこちらから



## 当日の持ち物

- ・ヨガマット
  - (大きめのバスタオルでも可)
  - ・バスタオル1枚・必要な方は水筒
- ※動きやすい服装でお越しください



## 講師 澁田有香

11年間テーマパークダンサーをして  
いました！現在はヨガ教室やキッズ  
ダンススクールなど色々なことをや  
りながら保育士としても活躍してい  
ます♪子ども向けのヨガや産後ヨガ  
の資格も持っています！