

＼がんばるママを癒して応援♡／

# ヨガ×アロマの 癒しセルフケアクラス

3月25日(水) 9:30～10:30

《次回→5月・第3水曜日(5/20)》

《受付 9:15～》

## ～ 3月 《自律神経を整えるリラックスヨガ》 ～

忙しい日常から離れ、ゆったりとした時間を過ごしませんか？

初めての方もみんなと一緒に楽しめるヨガのクラスです。

託児はありませんが、小さなお子さまも一緒に過ごせます♡



### ヨガ講師：小川タ子

- ・ ヨガインストラクター歴3年
- ・ 鍼灸師歴13年/柔道整復師歴16年
- ・ RYT200取得
- ・ 骨盤底筋ヨガトレーニング指導者

東洋医学の観点から日々の不調をうまく乗りこなして  
ハッピーな毎日を送る方法やコツも聴けます♪



**場所** 北本市 栄市民活動交流センター 4階和室  
(エレベーター有り)

**持ち物** 動きやすい服装、飲み物、  
ハンドタオル、あればヨガマット

#### 《タイムスケジュール》

・ 9:30～10:00  
アロマヨガ  
《自律神経を整える  
リラックスヨガ》

・ 10:00～10:15  
エッセンシャルオイルで  
足をセルフマッサージ

・ 10:15～10:30  
季節にピッタリな  
養生のお話

季節のお話・  
セルフケアコミュニティenn.  
アロマのお話・金子英理

●お申し込みはこちら→

