

6月
スタート

朝ヨガ



運動して免疫力強化

体の奥のインナーマッスルを鍛え
心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ませんか!!
緑豊かな公園で呼吸を整えリフレッシュし、しなやかな心
と身体を作っていきましょう。

全10回 10,000円

6月3.10.17.24・7月1.8.15.29・8月5.19

場所：清水ヶ丘体育館

対象：成人

時間：9時～10時

持ち物：動きやすい服装・
汗拭きタオル・飲み物

講師：西村 昌子

全米ヨガアライアンスRYT200修了

IHTAパーソナルストレッチ修了

子育てと向き合う中でヨガと出会い、自身の経験を活かし
て身体だけでなく、心も整うレッスンを心がけています。



5月
スタート

親子体操

おやこで楽しく体を動かして
運動能力を高めよう!!

5月14・21・28日

場所：清水ヶ丘体育館

対象：1歳半～3歳

日時：毎週金曜日15時10分～16時

会費：月会費4,950円(別途年会費)

5月入会は、入会金免除

持ち物：動きやすい服装(母・子)・汗拭きタオル

※素足で行います



特定非営利活動法人

カンガルークラブ

〒 240-0023

横浜市保土ヶ谷区岩井町366

Tel 080-3455-1237

E-mail kangaroo@view.ocn.ne.jp

申込・問合せは、メール又は、Telでお願い
します。