

夏休みの思い出に♪

家族で楽しむ  
リフレッシュタイム♪

# 親子ヨガ 教室



心とカラダをゆるめて、  
笑顔あふれる時間を一緒に♡

日時 **7月25日(土)**  
11:10 ~ 12:00

料金  
1家族  
**2,000円**  
(税込)

持ち物  
水分補給  
できるもの

対象  
0歳~小学6年生までの  
お子様とその家族

場所  
よなごしんまち天満屋  
5階 パジャカルチャー  
第3教室

パパのご参加も  
大歓迎です!

こんな方におすすめです♪

- ✓ 子どもと一緒に楽しく体を動かしたい
- ✓ リフレッシュしたいママ・パパ
- ✓ 肩こり・腰痛をケアしたい
- ✓ 家族のコミュニケーションを深めたい

夏休み中のお子さんと一緒に参加できるヨガレッスンです!  
親子のコミュニケーションはもちろん、  
ママたちの育児や日常生活で固まりやすい、  
**首、肩、腰**をその場でゆるめる**簡単ケア**をお届けします♡

自分のケアはついつい後回しになりがちですが、  
ママ、パパの身体が楽になることが  
家族への**最高の笑顔**に繋がります!

みんなで呼吸を合わせて、  
**心もカラダも軽やかに**♪

動きやすい服装で  
お気軽に  
ご参加ください♪



お申込み・  
お問い合わせ

フィットネスクラブパジャ米子 パジャカルチャー  
**TEL 0859-35-1500**

申込締切: **7月23日(木)**まで

お申込みは申込書にご記入いただき、代金を添えてパジャ成人フロントまでお申込み下さい。