

おはようママスタ！

テーマ

心も体もやわらかく

日時 2月25日(火)10:00~12:00

場所 福岡実践倫理会館3F

内容 前半 学び
後半 yoga ヨガ



持ってくるもの・注意事項

飲み物

タオル・着替

ヨガの時は動きやすい服装に着替える
(ジーパンはNG)

