

## 4月の坂長・わくわく教室のご案内

◆**ストレッチヨガ教室** 年齢に関係なく、体をゆっくり伸ばして、若々しい体づくりをしましょう！

- ◆日時 10日(月)、24日(月) 午前10時30分～12時
- ◆費用 1,000円
- ◆持ち物 ヨガマット(バスタオル可)、飲み物、運動しやすい服装

◆**ベビーダンス教室** 抱っこで楽しく産後エクササイズ。赤ちゃんがピタッと泣き止む魔法のステップをお教えます。ダンス未経験の方も大歓迎！

- ◆日時 17日(月) 午前10時30分～11時30分
  - ◆費用 1,200円
  - ◆持ち物 抱っこ紐、体温計、筆記用具、いつもの赤ちゃんのお世話グッズ
- ※受付は終了いたしました

◆**フェイスストレッチング教室** お顔の筋肉をほぐすことで、若々しい生き活きとしたお顔に大変身！なかなか自分ではできない細かな部分のトレーニングを学び、先生のように素敵な笑顔を！

- ◆日時 20日(木) 午前10時30分～11時30分
- ◆費用 2,200円(ドリンク付)
- ◆持ち物 手鏡、筆記用具

◆**木目込み人形教室 4回コース** 五月人形「五月兜」を作ります。初心者大歓迎！

- ◆日時 4日(火)、11日(火) 午後1時～3時
- ◆費用 13,300円
- ◆持ち物 はさみ、エフロン

※受付は終了いたしました

お申し込み・お問合せ先 お休み処坂長  
☎0280-22-2781

