

6月の坂長・わくわく教室のご案内

◆**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します。ダンス未経験の方も大歓迎！

◆日時 5日(月)、19日(月) 午前10時30分～11時30分

◆費用 1回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

◆**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 12日(月)、26日(月) 午前10時30分～12時

◆費用 1回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

◆**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、若々しい生き活きたお顔に大変身！

◆日時 15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

◆**メディカルハーブティー教室** ハーブの効能・効果を学びながら、試飲した後、お好みのハーブを選んで、オリジナルハーブティーを作って、10杯分のハーブをお持ち帰りいただきます。6月のテーマは「リラックス&リフレッシュ」です。

◆日時 22日(木) 午前10時30分～12時

◆費用 1,500円

◆持ち物 筆記用具、(ハーブお持ち帰り用)フタつき容器

◆**木目込み人形教室 4回コース** 「みこと雛飾り」を作ります。初心者大歓迎！

◆日時 22(木)、29日(木)、7/6(木)、13(木) 午後1時30分～3時30分

◆費用 13,000円

◆持ち物 はさみ、エフロン



お申し込み・お問合せ先 お休み処坂長 ☎0280-22-2781