

## 5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 8日(月)、22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 1日(月)、15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

◆**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 18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。5月のテーマは「シミ・シワ予防」です。

- ◆日時 25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

お申し込み・お問合せ先 お休み処坂長  
☎0280-22-2781

