

manmaru yoga

# まんまるヨガかまいし

助産師がいつでもいますので、子育てのこと、  
体のことなど、お気軽にご相談いただけます。

子育て・家事の疲れやイライラを軽くする呼吸法や家でもできる  
ポーズなど、ママの心と体の元気をサポートします。

マタニティの方もご参加いただけます。

託児はありませんが、遊びスペースをご用意しますので、お子さんを  
遊ばせながら体を動かせます。

毎月第2木曜日 / 申し込み不要

## まんまるヨガ 釜石

内 容：子連れで参加できるヨガ。心と身体のケアをします。  
助産師がおりますので相談も行えます。

場 所：青葉ビル

(岩手県釜石市大町 3-8-3 Tel・fax: 0193-22-6002)  
会場に駐車場はありません。お近くの有料駐車場をご利用ください。

時 間：10:00 ~ 12:00

参加費：500円 (ハーブティー付き)

※日時・場所等は変更が無いかHP、かメール等でご確認ください

講師：八重樫桃子

2児のママ。北上市藤沢にて『yoga studio SOHAM』を主催

 <http://blog.livedoor.jp/soham108/>

 <https://yogastudiosoham.tumblr.com>



主催



お問い合わせ ☎ 090-2981-1135(いい産後!)

✉ [info@manmaru.org](mailto:info@manmaru.org)

🌐 <http://manmaru.org>

受付曜日・時間/月曜、水曜、金曜 9:00~16:00 担当者/佐々木