

# ママのほっと一息♪

## お寺でパパとベビーヨガ

**対象：**首が座ってから、あんよができるようになったお子さまと  
パパ（初心者歓迎。ママはおうちにいても、付いてきて  
別室で自分時間を楽しんで頂いても構いません♪

**日時：**1/13（日）

10:00～11:00（レッスン後ティータイムあり）

**定員：**10名（定員を超えた場合は抽選）

**費用：**2000円

**場所：**妙覚寺（神戸市中央区野崎通5-3-23）

阪急春日野道から徒歩15分、バス野崎通5丁目すぐ

※自由におむつ替え、授乳、お着換え、飲食をして頂けます

**持ち物：**タオル、動きやすい服装、水分補給の飲み物、赤ちゃん  
の用意、昼食も持参頂ければ食べて頂けます♪



【お申込み】

Email:oterayoga.myokakuzi@gmail.com

毎日仕事で忙しいパパ。。最高のコミュニケーションをベビー  
ヨガで可愛い赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしませんか？

ママも赤ちゃんと一時離れることで気分転換になりますよ♪

家族みんなで癒しの一時を過ごしましょう。