

託児つき ほっと  セミナー

# Let's リフレッシュ

子育てに追われているママのために、リフレッシュできる  
セミナーを企画しました。

爽やかな秋の日、お子さんを預けてご自分の時間を  
ENJOYしませんか？



第1回	10/11(火)	10:30	「アロマストレッチ」	田口 幸代 先生
第2回	10/21(金)	{	「子育て中でも輝くママに」 —えるざママのエクササイズ—	佐々木ターミー 先生
第3回	10/31(月)	11:30	「アロマストレッチ」	田口 幸代 先生

- ★各セミナーとも定員は先着15名です。(1人1講座でお願いします)
- ★場所はコモド2F教室です。
- ★第2回「子育て中でも輝くママに」は、スタイルUPのエクササイズ+才能を伸ばす子育てについてのお話です。
- ★動きやすい服装・室内シューズ(滑りにくいもの・なければ裸足でもOK)の準備をお願いします。
- ★必要に応じてタオル・飲み物をご持参ください。

## 前売り券



シングル券 700円

ペア券 1,200円

託児券(1人) 300円

※払い戻しは出来ませんのであらかじめご了承ください。

### 講師プロフィール(敬称略)

- ◆田口 幸代 日本健康体操連盟体操指導士  
(社)日本アロマ環境協会認定アロマセラピーインストラクター  
アロマトリートメント施術ディプロマ取得
- ◆佐々木ターミー エアロビクインストラクター/健康コーディネーター  
モデルスクールウォーキングトレーナー  
2009年度ミスワールド日本代表・佐々木えるざさんの母

お問い合わせ先



☎(0857)29-6101