

キッズヨガ&マクロビクッキー作り

PLACE : CAFE & FACTORY DEN

東山田 4-40-23 <http://den.yokohama>

DATE : 7/27 (Sat) 10:00-12:30

こんにちは！紫陽花がキレイな季節になりましたがいかがお過ごしでしょうか(^o^)/

私達はヨガと食を通じて健康な心と体づくりを提供させていただいております。

今回はキッズヨガとマクロビクッキー作りを企画しました。

子どもの体も大人と同じ。使っている筋肉には偏りがあります。ヨガで十分に伸ばしてあげましょう♪

ヨガの後は楽しいマクロビクッキー作り&ランチをします。卵・乳製品を使用しないのでヘルシーかつ栄養満点のおやつです。レシピつき♪

* Time Schedule : ①ヨガ 10:10~10:55

②クッキー作り & ③ランチ 11:00~12:20 (12:30終了)

* Lunch Menu : おむすび 1個 100円・唐揚げ 100円・フルーツ入り炭酸ジュース 200円 (販売予定)

※ランチと飲み物持は持ち込み可です(^o^)/

* Price : ¥2,000 (税込・マット代別途 200円)

* 対象 : 小中学生 (親子参加OKです。同伴の方は無料です♪) 定員 10名 (先着順)

* 持ち物 : 動きやすい服装(スカート×)、タオル、エプロン(必要であれば)

* 当日キャンセルの場合、半額ご負担していただきますのでご了承ください。



【ご予約・お問い合わせ】

予約・問合せ用QRコード

児山 (ヨガインストラクター) nyanchan.to.asobo@gmail.com

安田 (フードコーディネーター) bluemoon37mina@gmail.com

