

# からだをほぐして リフレッシュ

# ママヨカ

2026

1/30

FRI

時間：10：00～12：00 ※講座は10：30開始となります。

対象：0～3歳親子 10組（予約制）

場所：森のサロン（1号館2F次世代育成演習室）※親子同室

服装：動きやすい服装。素足で行うため、靴下を脱げる服装でいらしてください。

## お申し込みについて

●受付期間：2026年1月14日(水)～1月29日(木)16：00まで

サロン内または下記までお電話にてお申込みください。

Tel：03-3961-6354 参加は**先着順**とさせていただきます。

●受付時間：10：00～12：00、13：30～16：00 ※サロンのお休みの日を除く

●キャンセルされる場合：1月29日(木)16時までにご連絡をお願いします。

●欠席される場合：いつでも結構ですのご連絡をお願いします。

## 感染症予防のためのお願い

森のサロンHP「感染症予防のためのお願い」をご一読いただきますようお願い致します。

## 講師紹介 高瀬 みゆきさん

フリーフィットネスインストラクターとして活躍中。2児のお母さんでもあります。

講師からのコメント：歪みをとっていきましょう！

★大学や森のサロンの研究・パンフレット・SNSに、イベント中にスタッフが撮影した写真・映像を資料として使用させていただきます。ご了承いただいた上、ご参加ください。

★学内には、一般用の駐車場がないため、お車でのご来場はご遠慮ください。

