

ご自愛  
ワーク  
ショップ

# 女性のためのヨガ × 布ナプキンWS

まるいちCafe・薬店 × ポンテマルスパッツイオ

2023年

7月5日 水 10:00-11:30

定員 8名 参加費 3000円 酵素ドリンク又はハーブティ付き

※お支払は現金のみとなります 当日まるいちCafeにてお支払い下さい

## 女性のためのヨガ

10:00～10:45 ポンテマルスパッツイオ

### 「ご自愛温活ヨガで体を温め 冷えから卒業」

講師：sachi (ヨガインストラクター)

女性のカラダに大切な 骨盤周りの血流やリンパの流れをスムーズに  
させ カラダをポカポカと温め緩めていきます



## 布ナプキンWS

10:50～11:30 まるいちCafe・薬店

### 「100%オーガニックコットンで 布ナプキン作り&お話し会」

講師：miwa ・ masayo (布ナプキンアドバイザー)

メイドインアースのオーガニックコットンのハンカチを使います  
3か所縫うだけなのでとっても簡単  
布ナプキンの使い方 お手入れのアドバイスも！



ご予約はこちらから

- 2つセットでのWSです
- キャンセルはWS前日の営業時間（17：00）までにお願ひ致します  
それ以降の場合は100%のキャンセル料を頂きます



まるいちCafe・薬店

<https://cafe.pontiamo.com/>