

# ママヨガRelax

## 申込みのご案内



子育て中のママのためのヨガ教室です！ヨガに加え、セルフマッサージやつぼマッサージなどが入った一味違う癒しのヨガ体験が出来る教室です。

☆ママのみの参加ですが、お子様も図書室でお預かりできます。

日 時	令和6年10月28日(月) 10時30分～11時45分
場 所	京都市南浜児童館 ゆうぎしつ
対 象	子育て中の方
インストラクター	角田 ちひろ先生
定 員	7名 (定員になり次第申込み終了します)
持 ち 物	・汗拭きスポーツタオル (ヨガに使うこともあります) ・飲み物 (水分補給) ・ヨガマットかバスタオル ※ヨガマットは児童館で貸出もしています。
参 加 費	700円(当日集めます) ※お釣りのないようにご準備ください。
申 込 期 間	定員になり次第終了します。 キャンセル待ちの受付も行っています。

### おねがい

- ※ 動きやすい服装でお越し下さい。
- ※ 当日の食事はヨガ開始1～2時間前までに済ませておいて下さい。
- ※ ご不明な点などございましたらお気軽に職員にお尋ね下さい。
- ※ 当日の体調がすぐれない方は、参加の自粛をお願い致します。

### ～申込み方法～

京都市南浜児童館

- ・来館にて
- ・電話→075-611-3176 \*電話の申し込み時間は10時から14時までにおねがいします。
- ・児童館ショートメール→080-3018-6147  
\*ショートメールの場合は下記の記入をお願いします。

↓

- ・10月ママヨガ
- ・お母さんの名前(フルネーム)
- ・子連れなし・あり(ありの場合はお子さんの名前を入れてください。)
- ・連絡先

\* 申込み開始期間は  
10月1日(火)からスタートです。