

# 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7年1月26日(月) 10時30分～11時45分

場 所 京都市南浜児童館 別館

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、参加の自棄をお願い致します。

### ～申込み方法～

- ・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**のあいだに  
おねがいします。

**\* 申込み開始期間は  
1月7日(水)からスタートです。**

### 京都市南浜児童館

- ・児童館ショートメール⇒080-3018-6147
- \* 次の項目を入れてください。

- ・1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と  
月齢を入れてください。)
- ・連絡先