

# ヨガサークル

ヨガサークルは、子育てにかかわるいろいろな方がヨガを通して子育て仲間を作ったり、子育てや家事でちょっぴり疲れた体をリフレッシュし、元気に子育てと向き合えることを目的に活動をする、お母さんたちの自主的なサークルです。

\*妊婦さん、乳幼児連れのママさんパパさん、地域の方どなたでも参加できます。みなさんで情報交換などしながら楽しみましょう！  
児童館で実施するヨガサークルです。上記の主旨をご理解の上でご参加ください。

活動終了後の片付けを自主的にメンバーのみなさんでお願いします。

## 1 サークル登録

その年度の初回参加までにサークルへの登録をしてください。

## 2 予約

次回分の予約ができます。前半・後半 各時間7名で密を避けて活動します。

## 3 参加

参加時には予約表にマーカーで色をつけて参加費をお支払いください。

※参加者の方への緊急連絡に使用しますので、初回にメール登録をお願いします

実施日：第1・4木曜日

定員：各7名

時間【二部制】

前半 10:20~11:10

後半 11:20~12:10

前半・後半は同じ内容です！

持ち物

ヨガマット or バスタオル  
フェイスタオル 飲み物

2023	
4月	27日 (第4木のみ)
5月	25日 (第4木のみ)
6月	1日・22日
7月	6日 (第1木のみ)
8月	休み
9月	7日・28日
10月	5日・26日
11月	2日 (第1木のみ)
12月	7日 (第1木のみ)
2024	
1月	25日 (第4木のみ)
2月	1日・22日
3月	7日 (第1木のみ)

参加費  
500円

講師  
永井みほ先生

今年度から新しい講師の先生に変わりました！

場所  
児童館  
ゆうぎ室