

いちにちの終わりの YOGA

～ちいさなあかりを灯して～

いつもは午前中に開催している CHIKA 先生のリラックスヨガ。
今回は、一日の終わりを迎える夕方に、キャンドルを灯して開催します。
毎日子育てに励むママたちに、たまには心静かに…ゆったりと
YOGA を楽しむ時間をお過ごしいただければと思います。
どうぞ、お楽しみに。

【お願い】

今回はキャンドルを灯すという特性上、安全面からお子さまのお預かりはできません。
お子様連れをご希望されている方は申し訳ございませんが、
ご了承ください。
また、来年度も開催予定ですので、またの機会にぜひお待ちしております。

2025年2月8日（土）

YOGA time | 17:00～18:00

18:00 から 30 分だけではありますが、温かいお飲み物をお出しします。

定員 8人（先着順） 対象 子育て中のお母さん
講師 Yoga Nature CHIKA先生
-資格-全米 YOGA ライアンス認定 RYT 200 取得
Seasonal Flow Yoga 修了

参加費 500 円（当日お支払いください）
もちもの 水筒 汗拭きタオル ※動きやすい服装でおこしてください。
申込受付期間 2025年1月20日（月）10:00～
定員になり次第、募集を締め切ります

一日のおわりのヨガ 申込書

名前

電話番号