



# ママのためのヨガ

なにかと忙しく過ごされているママ。心と身体を癒すヨガ時間を過ごしてみませんか？

運動が苦手でも ok♪お気軽にどうぞ。

定員を設けております。ご希望の方はお申込みください。

**日時 2024年7月5日（金） 10:30~11:30**

**場 所** 七条第三児童館

**定 員** 8組（先着順）

**対 象** 子育て中のお母さん

**講 師** Yoga Nature CHIKA先生

-資格-全米ヨガアライアンス認定RYT200取得

Seasonal Flow Yoga 修了

**会 費** 500円

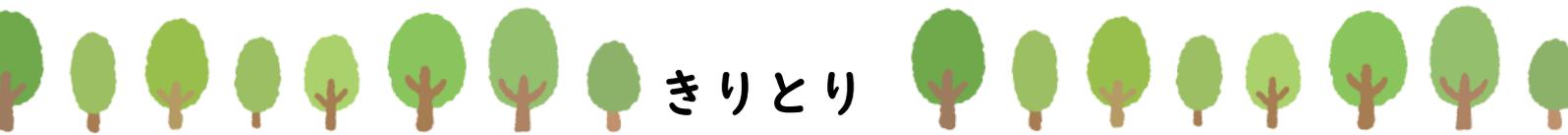
**もちもの** 水筒 汗拭きタオル ※動きやすい服装でおこしてください。

**申込期間** 6月10日（月）10:00~ 定員になり次第締め切ります

**申込方法** 下記の申込書を、児童館までご提出ください。

※お子さまは一緒にご来館いただけます。ママのそばで職員が見守ります。

**お問い合わせ** 京都市七条第三児童館 075-874-6102 まで



きりとり

京都市七条第三児童館



ママのためのヨガ 申込書



保護者氏名 \_\_\_\_\_

お子様のお名前(フリガナ)\_\_\_\_\_

お子さまの月齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ カ月

電話番号 \_\_\_\_\_

