

# いにちにちの終わりの 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、お仕事や子育てに励むパパママたちに、たまには心静かに…ゆったり

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。

小学生のお子様は、隣のお部屋で遊んでお待ちいただけます。

次回は、午前中を予定しています。

お電話での申込も受けつけます。(075-874-6102)

2026年1月10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 子育て中のパパ・ママ

講 師 Yoga Nature CHIKA先生

-資格-全米 YOGA ライアンス認定 RYT200 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ください。

申込受付期間 2025年12月1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