

# ママヨガR e l a x

## 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12月15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、参加の自粛をお願い致します。

### ～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  
12月1日（月）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。

- ・12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