



～身体をほぐしてリフレッシュ～

# ママヨガレッスン

お子様と一緒に参加できる、リフレッシュを目的としたヨガです。  
肩こり・腰痛緩和に効果が期待できます。



講師 大野 由香  
A-YOGAインストラクター



平成30年7月13日(金)スタート 午前10時15分～11時15分【隔週、月2回】全て金曜日

開催  
日時

7/13

7/27

8/10

8/24

9/14

9/28

対象

首が座った頃～未就園児  
までの子と保護者

定員

10名(先着順)

持ち物

ヨガマットまたはバスタオル・動きやすい服装・タオル  
飲み物・お子さまに必要な物(飲み物、おもちゃなど)

受講  
料金

1,500円/月

※体験1回750円

申込受付 平成30年5月15日(火)午前9時より受付開始

直接みをつくし文化センター窓口、またはFAX、メールにて下記の受講申込書の必要事項を  
ご記入の上、お申込みください。※持病がある方は、お申込みの際にご相談ください。

みをつくし文化センター 浜松市北区細江町気賀369

☎053-523-3116 FAX: 053-523-3126 メール: miwotsukushi@birukan.com

主催: 浜松市みをつくし文化センター(指定管理者 東海ビル管理株式会社)

キリトリ

『ママヨガレッスン』受講申込書

平成30年 月 日

|              |                  |         |      |
|--------------|------------------|---------|------|
| ふりがな         |                  |         |      |
| 氏名:          | 年齢:              | 歳       |      |
| 氏名(子ども):     | 男・女              | 開講時: 生後 | 歳 ヵ月 |
| 電話:          | 住所:              |         |      |
| 緊急連絡先(受講者以外) | (出来れば携帯をご記入ください) |         |      |
| 氏名:          | /続柄              | 電話番号:   |      |