



～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10月12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

10/12

10/26

11/9

11/30

12/14

12/21

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8月15日(水)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 ヶ月

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: