



～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

開催
日時

2024年7月5日(金)スタート【全6回】
(7/5・/12、8/2・/23、9/13・/27 全て金曜日)
午前10時15分～11時15分

対象

首が座った頃～未就園児までの
子と保護者

定員

6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

4,800円/6回分

※体験1回800円

申込方法

みをつくし文化センター窓口、電話(9:00～17:00)、FAX、メールにて下記の必要事項を
お知らせください。※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 浜松市浜名区細江町気賀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

年 月 日

フリガナ		年齢	電話番号		
氏名(保護者)		歳			
フリガナ		性別	開講時:生後 歳 か月		
氏名(子ども)		男・女			
住所					
緊急連絡先	氏名(受講者以外)		続柄		
	電話番号(出来れば携帯をご記入ください)				
メールアドレス※休講等のご連絡時に使用します。					