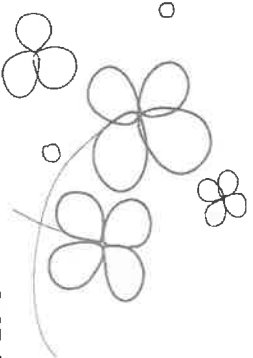


2025. 6. 10



ほっこいヨガ

京都市修学院児童館・TEL&FAX：712-4443



今年度より＜mamaストレッチ＞から＜ほっこいヨガ＞とかわり、ママ世代から地域の方と幅広い世代の方々を対象におこなうことになった＜ほっこいヨガ＞のご案内です。
ストレッチに近いゆるやかなヨガで体も心もほぐしてリフレッシュしてみませんか！！
初めての方や体が硬い方でも安心してご参加していただけます。

お子さんと一緒に参加も可能です。（ただし保育はありません。ご了承ください）

***日時：2025年7月1日（火）AM10：30～11：30**

○先着10人で締め切らせていただきます。ご了承ください。

***場所：修学院児童館**

***持ち物：ヨガマット（無い方はバスタオル）・タオル・飲み物**
参加費（500円）
運動できる服装でお越しください。



***参加費：500円（当日に持参下さい。）**

***講師：角田ちひろ氏（ヨガインストラクター）**

***申込み方法：メール**  **・申込み用紙・お電話にてお申込みください。**
（定員になり次第、締め切ります。また、キャンセルされる時はご連絡ください。）

.....キリトリ.....

＜ほっこいヨガ（7月1日）・参加申込書＞

・氏名： _____ ・お子さんと一緒に参加ですか？ Yes Or No （ 歳）

・連絡先： _____

