

ヨガサークル



ヨガサークルは、子育てにかかわるいろいろな方がヨガを通して子育て仲間を作ったり子育てや家事でちょっぴり疲れた体をリフレッシュし、元気に子育てと向き合えることを目的に活動をする、お母さんたちの自主的なサークルです。

地域の子どもたちを見守るメンバーとして児童館事業へのご協力をお願いします。

*妊婦さん、乳幼児連れのママさんパパさん、地域の方とんでも参加できます。

児童館で実施するヨガサークルです。上記の主旨をご理解の上でご参加ください。

1 サークル登録

その年度の初回参加までにサークルへの登録をしてください。

2 予約

次回分の予約ができます。前半・後半 各時間15名までです。

3 参加

参加時には予約表にマーカーで色をつけて参加費をお支払いください。

開始前の準備、終了後の片づけをメンバーのみなさんでお願いいたします。

実施日：第2・4木曜日

2019

4月	25日 (第4木)
5月	9日・23日
6月	13日・27日
7月	11日・18日 (第2・3木)
8月	29日 (第5木)
9月	12日・26日
10月	10日・24日
11月	14日・28日
12月	12日・19日 (第2・3木)
2020 1月	23日・30日 (第4・5木)
2月	13日・27日
3月	13日 (第2木)

時間【二部制】

前半 10:20~11:10

後半 11:20~12:10

はじめての方は後半がオススメです。

持ち物

ヨガマット or バスタオル
フェイスタオル 飲み物

参加費
500円

講師
杉浦先生

場所
児童館
ゆうぎ室