



# ママとアネシイ

## 産後 TRAINING YOGA

おこさまを保育室に預けておこなうママのためのヨガプログラムです。  
産後＝産直後ではありません。産後の身体は、時間が経つにつれてその時その時の悩みが出てきます。産後トレーニングヨガで身体の負担を軽減していきましょう！

日時：**6月17日(木)10:00～11:00**

対象：0歳～未就学児のおこさまを持つ母親

参加費：500円

- ・保育代含む（対象：満1歳～就学前のおこさま・要事前申し込み） / 2人目からは1人あたり250円
- ・0歳のおこさまは、お母様と一緒に講座へのご参加が可能です（スタッフまでご相談ください）
- ・開催日前日、当日のキャンセルはキャンセル代として全額頂戴いたします

定員：5名（先着順）

持ち物：ヨガマット・お飲み物・タオル

会場：大和市文化創造拠点 シリウス 3階 多目的室

申込み：5月21日(金)10時 よりお申込みを受け付けます

電話または、屋内こども広場受付にて直接お申込みください



担当インストラクター  
飯野ともみ先生

【申込み・お問い合わせ】TEL:046-259-7592

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため  
中止・延期となる場合がございます

〒242-0016 神奈川県大和市南一丁目8番1号 大和市文化創造拠点 シリウス 3階屋内こども広場  
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

<https://www.yamato-bunka.jp/>