

# ママとアネシイ

POWER  
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。  
パワーヨガはフィットネスの要素を取り入れた現代版ヨガで筋力アップにも最適です。  
講座終了後のリフレッシュ感は格別です！

## 11月18日(木) 10:00~11:00

申込期間：10月18日(月)10時～10月22日(金)12時 窓口または電話にて

※講座にご参加いただける方のみ申込開始日より1週間前後にご連絡いたします

対 象：0歳～未就学児のおこさまを持つ母親

定 員：5名

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

持ち物：ヨガマット・お飲み物・タオル

会 場：3階 多目的室

担当インストラクター  
渡邊 勢子先生



【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/>