



# ママとアネシィ

エクササイズで疲れを癒してみませんか？

エクササイズ後は楽しいおしゃべり  
※エクササイズの間はお子さまを保育室で  
お預かりします。

## ～ヨガ～

2018年  
4/17(火)  
受付  
3/15(木)

2018年  
6/19(火)  
受付  
5/17(木)

2018年  
8/21(火)  
受付  
7/19(木)

2018年  
10/16(火)  
受付  
9/20(木)

2018年  
12/18(火)  
受付  
11/22(木)

2019年  
2/19(火)  
受付  
1/17(木)

## ～キックエアロ～

2018年  
5/15(火)  
受付  
4/13(金)

2018年  
7/17(火)  
受付  
6/21(木)

2018年  
9/18(火)  
受付  
8/23(木)

2018年  
11/20(火)  
受付  
10/18(木)

2019年  
1/15(火)  
受付  
12/20(木)

2019年  
3/19(火)  
受付  
2/21(木)

時 間：10時～11時30分

お申込み：各日午前10時から、電話 046-259-7592  
または3階屋内こども広場カウンターにて承ります

会 場：大和市文化創造拠点 シリウス3階 多目的室

参加費：500円

(開催日の前日・当日のキャンセルは、キャンセル料500円を頂きます)

持ち物：動きやすい服装、水分補給用飲み物、ヨガマット(バスタオル)  
キックエアロの場合は室内履き用運動靴も必要

定 員：2歳、3歳のお子様をお持ちのお母様 10人

大和市文化創造拠点シリウス  
〒242-0016  
神奈川県大和市大和南一丁目8番1号  
小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分  
お問合せ：046-259-7592

主催：やまとみらい(大和市文化創造拠点 指定管理者)