

子育て支援講座

ヨガ呼吸で、心身をリフレッシュ♪

骨盤の矯正やウエストの  
シェイプアップにも♪

託児あり！



# 子育て中の女性のための「ヨガ講座」 in 大塚

2014年 2月…19日(水)・26日(水)

3月…5日(水)・12日(水)・19日(水)

【Aクラス】9:50～10:50 【Bクラス】11:10～12:10

講師：石井 充子 さん(スタジオ103)

対象：子育て中の女性(現在、妊娠中の方はご遠慮下さい)

定員：各クラス 15人(託児定員は各クラス10人) ※先着順  
注>>1クラス15人に満たない場合は、時間変更または  
開講しない場合があります。

場所：大塚公民館(広島市安佐南区大塚西6丁目3番2号)

受講料：4000円(800円×5回、資料代込み)

託児料：子どもさん1人につき500円/回(生後2ヶ月～未就園児)

※受講料・託児料は初回にまとめて集めさせていただきます。

なお、欠席の場合でも返金できませんのでご了承ください。

持ち物：フェイスタオル、飲み物、ヨガマット(お持ちの方のみ)

★ヨガは、はだしで行います。動きやすい服装でご参加ください(ジーパン、タイツはNG)

## 講師プロフィール



- JAY日本ヨガ連盟スタジオ103本部指導者
  - 全米ヨガアライアンス公認RYT200指導者
  - 日本メディカルレガメント協会認定マタニティヨガ/ベビーヨーガインストラクター
- 二児の母。自分自身、産後のママヨガで癒された経験を生かして、スポーツセンター、公民館等でレッスンを開催中。

★申込方法は裏面をご覧ください。

### ■申込方法：

裏面の必要事項を記入して下記アドレスへメールしてください。

yoga@e-kosodate.net

### ■お問合せ：特定非営利活動法人 e 子育てセンター

電話/FAX: 082-874-5599

(電話は火曜～土曜の10時～15時、FAXは24時間対応)

HP『e子育てネット』: <http://www.e-kosodate.net/>

e-mail: [yoga@e-kosodate.net](mailto:yoga@e-kosodate.net)

### 大塚公民館地図



## 子育て中の女性のための「ヨガ講座」申込方法について

下記の必要事項をご記入の上、eメールにて [yoga@e-kosodate.net](mailto:yoga@e-kosodate.net) へお申込みください。(携帯からも可)

- 件名 「大塚ヨガ申込」
- 希望クラス ※どちらでもよい方はその旨ご記入ください。
- 受講される方のお名前
- ご住所
- お電話番号
- パソコンの email アドレス、または携帯 mail アドレス

※携帯の方はパソコンからのメール受信ができるよう設定をお願いします。

- 託児希望の方は…お子さんの名前、ふりがな、ニックネーム、性別、年月齢(〇歳〇ヶ月)、アレルギーの有無、留意点を必ず明記してください。

※お子さんのニックネームは、普段呼んでいる呼び名をお書きください。

※申込後、1週間以内にお返事します。もし連絡がない場合はお問い合わせください。

※ご記入いただいた個人情報は、講座以外に利用することはありません。

### 参加者の声！(以前の「子育て中の女性のためのヨガ講座」より)

託児の人たちがとても丁寧で、初めてこどもを預けたのですが安心して預けられた。

とても楽しかったです。週1でしたが2回くらいでもいいかな・・・と思うほどでした。

自分の体と向き合える貴重な時間が持てました。

ヨガがこんなに気持ちいいとは・・・。感動しました！体はかたいけれど本当に気持ちよかったです。今後も続けられたらいいなと思います。

託児がついているのがとても嬉しいです。実家が遠方なのでこどもと離れて自分のために使える唯一の時間です。