



ママヨガ



子育て中のママさん、毎日お疲れ様です。
子どもといえる時間も大切ですが、ママの時間をつくって、
心と体をリフレッシュしませんか？
お子様は、職員と別室でお預かりします。ヨガ初めての方でも
大丈夫です。癒しの時間をお過ごしください。

日時 4月28日(月) 10:30~11:30

場所 亀戸児童館内(託児は別室です)

対象・定員 乳幼児のママ12名・お子様12名(先着順)
(生後1か月~)

申込 4月21日(月) 10:00~

お電話または児童館受付でお申込ください。

持ち物 お子様の飲み物(必要な方)

※お子様の持ち物にはお名前をお書きください。

大判のバスタオル(お持ちの方はヨガマット)

※服装は、動きやすい服用でお越しください。スカートはご遠慮ください。

内容 60分のママ向けのヨガです。ヨガ講師の方が優しく
教えてくれます。肩や腰、自分の体をリフレッシュしましょう！！

講師 ちゃき(森田 千晶)さん

千葉県習志野市を中心に活動しているヨガインストラクター。

4歳・2歳の兄妹ママ

「忙しい毎日の中に、少しでも自分を大切にする時間を。」

そんな想いでレッスンを開催しています。



◎当日午前9:00の段階で、強風豪雨、悪天候の警報が出た場合は中止とさせていただきます。

→中止の際はInstagram(@kotojido_kame)X(@kotojido_kame)でお知らせいたします。

問い合わせ 亀戸児童館 ☎ 03-3685-5944 館長 池田洪作 担当 鈴木梨恵