

2024 年度フレンドリープラザ墨田児童会館

子育て講座

☆きらきらタイム☆

～ヨガ～

託児あり!!

2月25日(火)

10:30～11:30

託児受付開始 10:15～

対象

乳幼児のお子さんを持つ保護者
※妊婦の方は、ご遠慮願います。

定員

20名(先着順)

※定員に達し次第、キャンセル待ちとなります。

申込期間

2025年2月10日(月)9時～当日まで

※1階受付にてお申込み下さい!

※16日(日)は館内整理日(休館日)につき
申込はできません。



Instagram



児童館で行っている乳幼児活動や
プログラム、イベントの詳細など
乳幼児に関する情報を掲載してい
ます!ぜひご活用ください!

問い合わせ

墨田児童会館電話：03-3614-7141

☆講師プロフィール☆

Profile 石川 由美子 Yumiko Ishikawa

東京生まれ東京育ち。二児の母。

学生時代はアスリート生活を送り日本体育大学で All Sports を履修。「中・高第一種教員免許（保健体育）」を取得。のちに真の意味である体育「ヨガ」を学び、アーユルヴェーダ、機能解剖生理学、プラナヤーマメディテーション、ロルフイング、ヨガ哲学を履修。

現在、ヨガの元祖である「ハタヨガ」をベースに幼児～90歳までの指導にあたる。

アスリートヨガ、オフィスヨガ、PTA学年行事、ママの会、各種イベント、他ご相談ください。

ヨガの先生を目指す方へのフィードバック、資格を取って時間が経過してしまった方への短期集中トレーニングも行っていきます。

初心者、身体の硬い方、ハンディのある方でも分かりやすく丁寧に指導しています。

日本体育大学体育学部体育学科卒

中・高第一種教員免許（保健体育）取得

ヨガ国際ライセンス取得

全米ヨガアライアンス認定講師

シニアヨガ、キッズヨガ養成コース終了



《出張レッスン》

- ・東京都葛飾区立中学校
- ・沖縄県那覇市幼稚園
- ・新宿マイスタジオ
- ・Yogis Unity (YUM)
- ・はじめてのヨガ
- ・すみだ学習ガーデンさくらカレッジ
- ・セントラルエンジニアリング株式会社
- ・hatayoga サークル
- ・JTB
- ・墨田児童館 きらきらタイム
- ・成立学園中・高等学校 サッカー部
- ・両国 相撲部屋
- ・雅会 老人会
- ・株式会社JTBコミュニケーションデザイン
- ・個人宅プライベートレッスン

著名人、横綱、元サッカー日本代表選手の指導もさせていただいております。

《持ち物》

- ・フェイスタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装（~~シャツ~~等）
- ※ヨガマットがある方はお持ちいただいても大丈夫です！！

《託児について》

託児ご希望の方は、保護者の方が参加の間、別室にてお子さんを児童館の職員が預かりいたします。
(20名まで)