

2025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～



2月24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)

申込期間

2026年2月9日(月)9時～当日まで

すみチルにて申し込みを受け付けています。
未登録の方は児童館までお越しください。

《持ち物》

- ・フェイスタオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装(ジャージ等)

※ヨガマットがある方はお持ち
いただきても大丈夫です！！

《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
お預かりいたします。

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 川上 由美子 Yumiko Kawakami

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、ロルフィング、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