



産後ママのリラックスタイム

ベビーと一緒に楽しむ

ママヨーガ

全2回



▶ 日程 ◀ 令和3年3月10日、24日  
いずれも水曜日 A 9:15~10:15 B 10:40~11:40

▶ 対象 ◀ 1歳未満の首が座った子と母親 各10組

▶ 参加費 ◀ 1組1300円

▶ 会場 ◀ 仲町台地区センター会議室

▶ 内容 ◀ ヨガが初めての方やカラダの硬い方におススメのヨガです。  
ココロとカラダの緊張を解きほぐし、深くリラックスさせてくれます。  
また、産後特有の不調を調べ、心身のバランスを安定させてくれます。  
楽しくリフレッシュしましょう！

▶ 講師 ◀ 十河ゆみさん  
陰ヨガベーシック・陰ヨガ経絡インストラクター  
IHTA認定キッズ&ベビーヨガインストラクター  
Bliss baby yoga認定マタニティヨガインストラクター



▶ 申込 ◀ 2月11日から地区センター窓口9時から先着順、10時から電話予約先着順

個人情報取扱に関する同意書（施設利用のために）  
（個人情報保護管理者） 認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 個人情報保護管理者 事務局長  
（利用目的） 1. お客様の施設利用、および当協会のサービス提供に対する申込手続およびご連絡のため、2. 施設PRのため、写真撮影等をする場合があります（個人情報の開示等に関して） 情報を提供されたお客様は、該当情報に関して利用目的の通知、開示、訂正・追加・削除、利用又は提供の拒否を要求いただける権利を有しております。 \*当協会の個人情報の取扱詳細につきましては、当協会のホームページまたは施設内掲示の「当協会における個人情報の取扱について」に掲載しております。 \*なお、いただいた個人情報は施設利用管理の目的以外には利用いたしません。  
上記についてご同意の上お申し込みください。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会 <https://www.tsuzuki-koryu.org>  
横浜市仲町台地区センター 横浜市都筑区仲町台 2-7-2 045-943-9191



\*新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合があります。予めご了承ください。