



たまには  
マイタイム  
すごしましょ♪



# 子育て真っ最中の ヨガでマイタイム

子育て真っ最中の方！忙しい毎日から少しでも  
自分の時間＝マイタイムを過ごしてみませんか？  
一緒にヨガでリラックスしましょう

令和7年10月9日・16日・23日  
午前10時～正午 いずれも木曜日（全3回）

場所  
講師  
対象  
定員  
参加費  
その他  
申込方法

公民館緑分館 レクリエーション室  
shihoさん（ヨガインストラクター）  
市内在住・在勤・在学の未就学児を子育て中の保護者  
20人（多数抽選）  
無料  
保育あり(概ね2歳以上10人。要事前申込)  
9月16日（火）（必着）まで、Eメール（1人1通）に  
住所・氏名（ふりがな）・年代・電話番号・保育の有無  
（保育希望の場合は、子どもの氏名(ふりがな)・年齢・性別）  
を明記し、公民館緑分館「子育てヨガ」係へ

☎ 042-387-7301  
✉ k020414@nifty.com



お申し込みは  
こちらから⇒⇒⇒

講師：shihoさん  
2009年Yoga Jayaにて全米ヨガアライアンス200TTを終了。  
ヨガスタジオや企業への出張講座などレッスンを担当。  
現在、ジェクサー・ライトジム&スパ24東小金井店にて活動中。



【問い合わせ】

公民館緑分館 ☎ 042-387-7301 ✉ k020414@nifty.com

〒184-0003 小金井市緑町3-3-23 緑センター 🌐 <https://www.green-ntk-koganei.com>



HP



mail