



ママのための

ヨガ教室

～心とからだをリラックス～

子育て、家事と忙しい毎日を過ごしているママ。
知らず知らずのうちに、体のコリやストレスをため込んでいませんか？
赤ちゃんや子どもとできる簡単なヨガのポーズで、心と体をリラックス
しませんか？ 3回シリーズで、お子さんと一緒に参加できます。

★日時：11月13日（金）10：00～11：30

11月27日（金）10：00～11：30

12月11日（金）10：00～11：30

★講師：洪 由記さん（ヨガインストラクター）

★定員：親子15組（先着順）

★持ち物：ヨガマット（なければ、バスタオル）、汗ふきタオル、飲み物

★お申込み：10月9日（金）9：30～受付開始

（電話・fax・2次元コードからでも可）

受講料
無料



申込用2次元コード

洪由記先生プロフィール

NHK 大分・宮崎で5年間キャスターを務めた後、バックパッカーとなり世界を一周。帰国後、ヨガインストラクターの道へ。大手ヨガスタジオに勤務しながらRYT200・RPYT85の資格を取得し独立。瀬戸内市在住。男児2人の子育てにも奮闘中。



【お申込み・お問い合わせ】

岡山市立藤田公民館

岡山市南区藤田 508 tel/fax:(086)296-2185

e-mail:fujitakouminkan@city.okayama.jp