

令和3年度 サークル体験ウィーク



ママヨガ・ベビーと一緒にママヨガ体験〈参加費無料〉

ヨガを通してママの心身体をリフレッシュしませんか？

3月24日(木) 月島社会教育会館4階 第二和室

9:15 ~ 10:00 ベビーと一緒にママヨガ

10:15 ~ 10:45 ベビーと別室ママヨガ

どちらか一方の
体験参加歓迎！

申し込み方法: 3月3日より、メール・公式LINEにて先着順

※新型コロナウイルス感染対策として、来館前に
ご自宅で検温いただきマスク着用の上お越しください



* 持ち物

動きやすい服、お水、フェイスタオル
お子さまセット(おむつ、おしりふき、
ミルク、お茶、おやつ)



ベビーと一緒にママヨガ:

お子さまと一緒に歌って身体を動かします

ベビー別室ママヨガ:

お子さまは託児室でお留守番(別途1000円)
ママ自身をケアするヨガをします
託児なしママだけのご参加・妊婦さん歓迎!

ママヨガサークル **Yoga Hug Me**(ヨガはぐみ)

いつも後回しになってしまうママ自身の時間をもってもらいたいと
活動しています。

おしゃべりの時間もあり、相談や情報共有も盛り上がってます!

活動内容: ヨガ

活動日: 木曜、土曜 午前中

対象: 大人 託児は1か月から

都度会費: ヨガ1500円、託児1000円

連絡先: 新島 warmyoga.s@gmail.com

HP: <https://warmyoga.info>

公式LINE: QRコードよりお問い合わせください



公式LINE



* サークル体験ウィークに関するお問合せ *

主催: 中央区月島社会教育会館 住所: 中央区月島4-1-1 Tel: 03-3531-6367