

先着
各回
20名

Mommy Room

リラックスヨガ

～心も体もリフレッシュ！「リラックスヨガ」を体験してみませんか～

山梨学院幼稚園子育て支援センター「アルテア子ども館」では、子育て支援事業の一環として、子育て中のお母様や妊娠中の方を対象に「リラックス ヨガ」を開催いたします。ヨガは、日頃の運動不足解消やシェイプアップはもちろん、自律神経を整え、精神安定、集中力アップにも効果があります。皆様のご参加をお待ちしております。



開催日

2025年 4月21日(月) 5月9日(金)

時間

10:30 - 12:00

場所

山梨学院幼稚園 子育て支援センター「アルテア子ども館」

※お車で越しになる方は、山梨学院幼稚園駐車場をご利用ください。

対象

子育て中のお母様、妊娠中の方（お子様をお連れいただいても結構です。）

講師

佐野 水保子 様 （ヨガインストラクター）

参加費

500 円

持ち物

ヨガマット（お持ちでない方はお貸しいたします）、飲み物

お申込み

- ・2025年4月11日（金）～18日（金）の間に、本園 Web サイトの参加申込フォームからお申し込みください。
- ・4月21日（月）、5月9日（金）両日参加することもできます。
- ・参加申込フォームにアクセスできない場合は、アルテア子ども館にお問い合わせください（Tel.224-1340）。
- ・定員になり次第締め切らせていただきます（各回定員：15名）。



参加申込
フォーム

母親クラブ「Mommy Room」は、子育て中のお母様や妊娠中の方に、リフレッシュしていただく場です。次回以降のご案内は、毎月発行の「アルテア子ども館だより」、LINE公式アカウント「2026山梨学院幼稚園未就園児向け情報」、Instagram等で発信いたしますので、ご覧ください。

