

先着各回  
15名

# Mammy Room リラックスヨガ

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。

日 時 2026年 3月 9日(月)、16日(月)  
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」  
※お車でお越しになる方は、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
- ・2026年2月19日(木)～3月5日(木)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。
  - ・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。
  - ・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



山梨学院幼稚園子育て支援センター Tel. 055-224-1340  
アルテア子ども館 〒400-0805 甲府市2-12-18

