

いちにちの終わりの yoga

初めての方大歓迎！！

～ちいさな灯りをともして～

忙しい毎日に、
静かな贅沢を。

どなたにも楽しんでいただける穏やかなゆったりした、CHIKA 先生のリラックスヨガ。

今回は、いちにちの終わりを迎える夕方に、キャンドルを灯して開催します。

たまには、心静かにゆったりとした時間をお過ごしいただければと思います。



【お願い】

- ・今回はキャンドルを灯すという特性上、安全面からお子様の預かりはできません。
- ・お子様連れをご希望されている方には申し訳ございませんが、ご了承ください。
- ・小学生のお子様は、隣のお部屋で遊んでお待ちいただけます。
- ・お電話での申込も受け付けます。 (075-874-6102)



日時：2026年2月14日（土）17:00～18:00

18:00から30分だけではあります、温かいお飲み物をご用意します。

定員： 8人（先着順）

対象： 子育て中のパパ・ママ

講師： Yoga Nature CHIKA 先生

—資格—全米 YOGA ライアンス認定 RYT200 取得 Seasonal Flow Yoga 修了

参加費： 500円（当日お支払いください）

持ち物： 水筒 汗拭きタオル ※動きやすい服装でお越しください。



※定員になり次第、募集を締め切ります。



きりとり



京都市七条第三児童館

いちにちの終わりのヨガ 申込書

名前

電話番号

