



2019年度

ワンズリーヨガのご案内

子育て中のお母さんへ
ヨガを通して心とからだのダイエットをしてみませんか？

日時：毎月第1・3火曜日（祝日はお休み）

10:30～11:30

会場：総合支援センター

地域交流スペース 夢

講師：藤井千絵さん

参加費：無料

申し込み：1週間前から予約できます。

【1/7は12/24（火）・2/18は2/12 予約開始日とします】

参加される方の氏名と連絡先、一緒に来られる
子どもさんの人数と年齢などをお伝えください。
キャンセルされる場合は必ずご連絡ください。
予約が多数の場合、新規の方を優先させていただく場
合があります。

*託児はありませんが、お子さんも一緒にどうぞ♪

*ヨガマット（バスタオル）を持って来てください

予約・キャンセル 連絡先

0834-25-0605

周南市大字久米1347

子ども家庭支援センター ぽけっと まで