

／ 託児あり ／

ママの心と身体を 整えるヨガ

初めてでも
安心

会場

へきしんギャラクシープラザ3F 展示室2

対象

市内在住、在勤又は在学の子育て中ママ
20名

時間

10:00 ～ 11:30

参加費

400円(受講料400円／全4回分)

託児希望ありの方は+300円
(1名1回あたり)



1回目

10/9 Thu.

ヨガでリフレッシュ！

深い呼吸で心と身体を整えリラックスしましょう！

2回目

11/6 Thu.

肩こり腰痛を改善！

優しいヨガポーズで日頃の運動不足も解消しましょう！

3回目

12/11 Thu.

骨盤改善！

骨盤の不調を整え、全身の血流を改善し
デトックスをしましょう

4回目

1/15 Thu.

全身を整える！

全身を動かしポーズを行い、筋力を高めて
痩せやすい身体づくりも目指しましょう！

✔ 申込について

申込期間 9/3(水) 9:00 ～ 9/11(木) 17:00

安城市公式ウェブサイト「市民企画講座」の
ページ または右記二次元コードからお申し
込みください。



※定員に達しなかった場合、9/12(金)以降電話で申し込み
を受付いたします(先着順)。

✔ 抽選結果の確認方法

9/12(金)16:00以降に

右記二次元コードの「市民企画講座抽選結
果発表」からご確認ください。



※参加費の支払方法、持ち物等のご案内を抽選結果
ページ内に記載します。

※託児(生後6ヶ月～未就園児)を受付できる人数には
限りがありますので、受講者が定員に満たない場合で
も託児がお受けできかねる可能性がございます。

問い合わせ先

生涯学習課(へきしんギャラクシープラザ内) TEL : 0566-76-1515 / 休館: 祝日を除く月曜