

お子さまを預けている時間にリフレッシュしませんか



# 十文字ママヨガ

By mig YOGA

十文字学園女子大学カレッジスポーツセンター後援

日時 6月と7月の火曜  
9:30~10:20  
7/18と7/25は親子ヨガを予定

場所 十文字学園女子大学  
サブアリーナ

対象 十文字幼稚園のママ  
(20名まで)※少人数の場合催行  
できないことがあります

料金 一回700円 当日現金払い  
親子ヨガは一組1000円  
※レクリエーション保険等はありません

持ち物 動きやすい服装、水分、  
マットに敷くバスタオル

初回  
申し込みは  
6/1(木)  
まで

## インストラクター紹介



飯島ちえみ(mig)

RYT200取得インストラクター  
過去にXリーグチア、  
テーマパークダンサー、  
スポーツクラブのヨガ、キッズダンス講師  
都立石神井公園でママヨガやオンラインヨガ開催  
現在2児の子育て中

※太字が開催日、  
前週木曜(+)が申込み締切り日

| 6  |    |    |     |    |    |    | 7  |    |    |     |    |    |    |
|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|
| 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土  | 日  |
|    |    |    | 1+  | 2  | 3  | 4  |    |    |    |     |    | 1  | 2  |
| 5  | 6  | 7  | 8+  | 9  | 10 | 11 | 3  | 4  | 5  | 6+  | 7  | 8  | 9  |
| 12 | 13 | 14 | 15+ | 16 | 17 | 18 | 10 | 11 | 12 | 13+ | 14 | 15 | 16 |
| 19 | 20 | 21 | 22+ | 23 | 24 | 25 | 17 | 18 | 19 | 20+ | 21 | 22 | 23 |
| 26 | 27 | 28 | 29+ | 30 |    |    | 24 | 25 | 26 | 27  | 28 | 29 | 30 |
|    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |     |    |    | 31 |

## お申し込み・お問い合わせ

お友達をお誘いの上、気軽にご参加ください！  
身体が硬い方、初心者でも大丈夫です。



QRコードを読み取り  
Googleフォームでお申し込み！

飯島ちえみ

✉ chachahakumig@gmail.com