

# 子連れde

西区民センター  
随時講座 受講生募集



# 美ママヨガ & ストレッチ

毎日の子育てや家事で後回しになりがちな  
ママの体にゆったり向き合う時間を作りませ  
んか。お子様連れでもご参加いただけます。

- ・ヨガ&ストレッチは大人のための参加です。
- ・お子さまはママのそばで各自で見守りをお願いします。
- ・お連れになるお子様は首座り～未就学児が対象です。
- ・女性ならどなたでも（子連れママ、ママお一人でも）参加できます。  
（ご注意！産院で運動の許可が下りてからご参加ください。妊娠中の方はご遠慮ください）



- ◆日時：7月6日(水) 10時50分～12時00分
- ◆場所：西区民センター 3階 和室
- ◆定員：10名（女性限定です）※10名は大人の参加人数です
- ◆参加費：800円 当日にいただきます。
- ◆講師：土居 有香 REXIA 認定インストラクター  
FTP マットピラティスベーシックインストラクター
- ◆持物：飲み物、バスタオル、（必要な方は）5本指ソックス
- ◆服装：動きやすい服装（※1階に更衣室があります）



土居 有香 講師

お知らせ

H28年秋季から随時講座と同曜日同時刻に  
「美ママヨガ&ストレッチ」として定例講座を開講する予定です。

申込み方法：5月6日(金)から窓口又はお電話にて先着順で受付け開始 窓口 8:45～  
電話 9:00～

・・・お問い合わせ先・・・

（公財）神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糀台5-6-1（第3月曜休館日※祝日は開館） ☎ 078(991)8321



（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境マナー（KEMS）の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵（節電やグリーン購入）で環境にやさしい街に。