



子ども達が安全に楽しくヨガができるように
呼吸法やポーズをアレンジしたプログラム。

キッズ ヨガ

開催内容

| | |
|------|--|
| 日時 | 10月30日(水) 11:15~12:00 |
| 場所 | 二子こども文化センター 集会室 |
| 対象 | 首がすわっている乳幼児 ～未就学児と保護者 |
| 定員 | 20名 申込多数の場合は抽選となります。 抽選日 ⇒ 10/28(月) |
| 申込期間 | 10月6日(日) ～10月27日(日)まで |
| 申込方法 | 受付のスタッフに お声かけください |
| 参加費 | 無料 |
| 持ち物 | 汗拭きタオル・飲み物 マットは敷きますが、気になる方は バスタオルをご用意ください。 |

リラックスして心もからだも健康になろう!

運動が苦手な子、元気っ子、繊細っ子も大歓迎!
年齢や発達段階に合わせて、音楽(手遊び)や絵本、
ゲーム等も取り入れます。



講師

ヨガインストラクター
田中海美 先生
(キッズ/ベビーヨガ/産後ヨガ)



@SHONAN_KIDSYOGA_CLUB

二子こども文化センター