



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2日(水) 11:15~12:00
場所	高津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 ⇒ 9/30(月)
申込期間	9月19日(木) ～9月29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

高津こども文化センター