



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

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

開催内容

日時	1月20日(月) 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 ⇒ 1/16(木)
申込期間	12月23日(金) ～1月15日(水)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。

二子こども文化センター