

Heart warming yoga

～親子ヨガですっきりほっこり～

5月27日(日)

11:00～11:50



会場：大和市文化創造拠点 シリウス
3階屋内こども広場 多目的室

対象：小学生とその保護者

定員：先着 親子10組

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装・飲み物

申込：4月27日(金)午前10時より

(前日・当日のキャンセルは
キャンセル代として全額500円を頂きます)

電話(046-259-7592)または、直接こども広場カウンター



親子ヨガはヨガ経験のないパパやママでも、気軽に楽しめます。
ポーズをきちんととる事よりも、呼吸を整えて、子どもと楽しく
体を動かす事を目標にします♪

親子でするペアヨガポーズやゲームは
スキンシップもとれ楽しいですよ♪



こんな方にオススメ

- * ヨガを体験してみたい、楽しみたい
- * スポーツは苦手だけど、体を動かしたい
- * 落ち着きがないので、ヨガの呼吸法を学びたい
- * ヨガをスポーツに活かしたい
- * 柔軟性を高め、体幹を強化したい