



キッズヨガ 参加者大募集!

限定!!

親子 20 組

【講師プロフィール】 認定インストラクター 崎村 一童

シニアヨガ、チェアヨガ、コアヨガ、リラックスヨガ、マタニティヨガ等幅広くヨガに精通しています。数多く講義なども行っており、どの教室も大変定評があります!

- ◆日時 **H30 年 7 月 29 日(日) 10 時~11 時**
- ◆参加費 **親子ペア ¥1500 / お子様 1 人追加につき + ¥500**
- ◆会場 **テイサービスセンター ファミリー
日南市南郷町中村甲 2367 番地 3**
- ◆持ち物 **タオル 飲み物 ヨガマット (お持ちでない方はバスタオルで構いません)
※動きやすい服装でお越し下さい。**
- ◆対象 **3 歳~小学 4 年生 尚、お子様のみのご参加はご遠慮下さい。**

☆キッズヨガの目的は、「すこやかな身体と心をはぐくむ」ことです。ポーズの正確さより、安全に楽しく行なうことに重きを置いています。身体感覚や精神を養い、上手にリラックスができるようになるよう、促すことが大切です。

☆キッズヨガの効果と特徴☆

- 1 身体感覚を養う
- 2 身体への信頼感が生まれる
- 3 身体の発達を促す
- 4 リラックスが上手になる
- 5 脳の動きを高める
- 6 身体と心のつながりへの理解が深まる
- 7 他者への思いやりや協調性がアップ

《お申込み・お問い合わせ先》 **株式会社 ファミリー TEL0987-55-5020**

担当: 太田原・中村

