

大仙公園の芝生広場で心もからだもリフレッシュ！

親子 de ヨガ



講師 本田 真依先生

大阪狭山市・堺市を中心にベビー&チャイルドマッサージ、親子ヨガ、スクラップブック、タイルクラフトなど、子連れOKでママも楽しめるレッスンを開催しています。子育て中だからこそ、ママにもキラキラ輝いて欲しい、そんな思いで活動しています。私自身も2児の母。子育ての悩みも共有しつつ、一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

プログラムの内容

親子でヨガをしましょう！
 お子様はママの真似っこをしながら。
 ヨガの難しいポーズもお子様に分かりやすくアレンジ。
 身体をゆっくりじっくり伸ばしてリラックス～
 親子のふれあいを楽しみながら、健やかな体作りを。



※レッスンのようす（今回は幼稚園、小学生のお子さまが対象です）

振替開催 4月30日(祝) 13:30~14:30

日時

~~4月15日(日) 10:30~11:30~~

参加費

500円（親子で）

場所

大仙公園 芝生広場（雨天中止）

定員

13名

持ち物

動きやすい靴・服装（ストッキング不可）、
水分補給用の飲み物
（当日肌寒い天気のとときには、寝そべった際に
羽織れるブランケットやバスタオルなど）

対象

幼稚園、小学生のお子さまとそのお母さま

※参加申込は下記まで。空きがあれば当日参加も可能です