

親子で公園 YOGA@ 鶴舞公園 ♪

2023年11月19日(日)15:00-16:00

キッズヨガ講師 masami まどか 小原



お子さんと一緒にヨガをしませんか？ヨガは大人だけのものではなく、子供達にとっても、素晴らしい効果をたくさんもたらします。発育盛りの子供たちの背骨を整え姿勢を良くし、筋肉を柔軟に保ち、関節の動きをスムーズにしたり、集中力の向上や情緒の安定、運動神経の発達、コミュニケーション能力UP 等々。そして、ヨガを通して子供達は自分への関心力が高まったり、自信が持てるようになっていきます。お母さんとお父さんと一緒に身体を動かすのもきっと楽しいはず♪ 是非ご参加ください☆

日時：11月19日(日) 15:00-16:00

場所：鶴舞公園 (集合場所は奏楽堂前)

対象：3歳～小学6年生の子供と保護者

参加費：一人500円

持ち物：水分、ヨガマット又はレジャーシート

お申し込み：メール info@shounan-shyz.com

締切：11月16日

※雨天中止 (当日朝 9:00 に HP ブログ参照)

集合場所の奏楽堂



湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28
TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com
HP <http://shounan-shyz.com>