

ファミリーヨガ



5/21(土) 9:10～9:40

1人でヨガをするのも楽しいけど、
ご家族でヨガにチャレンジしませんか!?



場 所	2階 休憩室
受講料	1組 500円
定 員	5組 程度
対 象	ご家族でご参加ください (ベビー可)
持ち物	お水、タオル、ヨガマット(又はバスタオル)、 動きやすい服装 ※ 貸出し用ヨガマットは数に限りがございます。 ※ 上下めくりにくい服装でご参加ください。
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ・家族でヨガにチャレンジ！ ・子どもの運動能力を高めることはもちろん、想像力や協調性も育むことができます。 ・パパママも目線をあわせて一緒に体験し親子で楽しいふれあいの時間を共有します。
受講方法	<p>★事前予約制 2022年4月19日(火)より</p> <ol style="list-style-type: none"> ①受付窓口またはTELにてご予約 ②参加者の詳細 (人数、お子様の年齢) ③受講料のお支払いは、当日となります。 <p>※当日のキャンセルはキャンセル料(全額)発生します。</p>

講師：だくみ先生



- 海老名市在住。「ヨガ・シャウチャ」を主宰。
- ・全米ヨガアライアンス RYT200・IHTA認定ヨガインストラクター1級/2級
- ・YOGAed.(キッズヨガ) PL1/PL2 ・日本ベビー協会ベビーヨガインストラクター1級
- ・日本能力開発推進協会食育アドバイザー
- ・日本アンガーマネジメント協会 アンガーマネジメントキッズインストラクター
- ・ホネナビ公認インストラクター