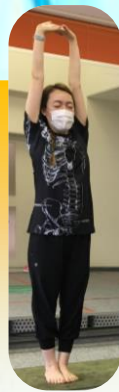


カラダとココロの成長を！



キッズヨガ



体の柔軟性・運動能力だけではなく、集中力・免疫力の向上を育みます！

アメリカの小中学校では、ヨガの呼吸法を取り入れているところもあり、

今、お子様の習い事で、密かに人気のあるキッズヨガ。是非お気軽にご参加ください

開催日 毎週火曜日	開催時間	対象	受講料
9月6.13.27 10月4.18.25	15:30～16:00	年長から 小6年生	1回500円 保護者様も+500円で参加OK

柔軟力UP + 運動能力UPを目指したいお子様にオススメ

ホネナビキッズ

ホネ(骨)
ナビとは

- ・骨と関節をメンテナンスし、骨格バランスを整えます
- ・運動能力を高め、パフォーマンスを最大限に引出します
- ・上手なカラダの使い方を学びます



開催日 毎週火曜日	開催時間	対象	受講料
9月6.13.27 10月4.18.25	16:30～17:00	年長から 小6年生	1回500円 保護者様も+500円で参加OK

受講方法（事前予約制）

- ① 受付窓口またはTELにて
ご予約受付ます
- ② 受講料のお支払いは、
当日となります

☆各クラス定員8名（先着）

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
- ・YOGAed.(キッズヨガ)・
日本ベビー協会ベビーヨガインストラクター
- ・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



★8/9(火)10:00～ ご予約受付開始！

〔持ち物〕水分補給用のお水、タオル、ヨガマット(施設品使用可)、動きやすい服装