

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！



毎週火曜日	開催時間	対象	受講料
10/ 4.18.25 11/ 8.15.22.29 12/20	10月 15:30～16:00 15:50～16:20	年長～小6年生	1回500円 保護者様も+500円で参加OK

11月より時間変更

柔軟力UP + 運動能力UP！！

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
- ・上手なカラダの使い方を学びます



毎週火曜日	開催時間	対象	受講料
10/ 4.18.25 11/ 8.15.22.29 12/20	16:30～17:00	年長～小6年生	1回500円 保護者様も+500円で参加OK

★10/18(土)10:00～ 予約受付開始！

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



〔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