カラダとココロをやわらかく

# ヨガキッズ体操

動物のポーズなど、

こどもたちが夢中になるポーズで体と心を育みます。

| 毎週火曜日 | 開催時間 | 対象 | 受講料 |
|---|---|---|---|
| 5/9.16.23.30<br>6/6.13.20.27<br>7/4.11 | 15:50<br>～16:20 | 4才～小6年生 | 1回500円(回数券使用可)<br>保護者様も+500円で参加OK |

## 柔軟力UP＋運動能力UP！！

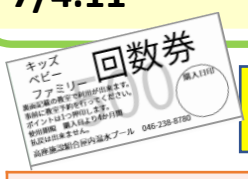
# ホネナビキッズ

**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 |
|---|---|---|---|
| 5/9.16.23.30<br>6/6.13.20.27<br>7/4.11 | 16:30<br>～17:00 | 年長～小6年生 | 1回500円(回数券使用可)<br>保護者様も+500円で参加OK |




**回数券 6回券2500円販売中**

**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
・日本アンガーマネージメント協会
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**

高座施設組合屋内温水プール ☎046-238-8780