



カラダとココロをやわらかく

11-12月

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 |
|---------------|-----------------|---------|-----------------------------------|
| 11/7.14.21.28 | 15:50 ～16:20 | 4才～小6年生 | 1回500円(回数券使用可) 保護者様も+500円で参加OK |

柔軟力UP + 運動能力UP !!

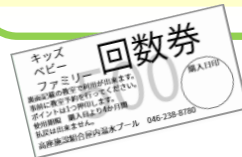
ホネナビキッズ

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 |
|---------------|-----------------|---------|-----------------------------------|
| 11/7.14.21.28 | 16:30 ～17:00 | 年長～小6年生 | 1回500円(回数券使用可) 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