

「リトル&キッズヨガ」のご案内

日時： 6月 7日（日） 10：30～11：15

対象： 1歳 ～ 小学校低学年のお子様と保護者

※6組程度の参加人数とさせていただきます。

場所： ホットルーム ※汗拭きタオル、飲み物をお持ちください。

※動きやすい服装でご参加ください。

講師： 島谷 芽久美 (ヨガインストラクター)



お子様にもママにも嬉しい【リトル&キッズヨガが目指す効果】

- ・免疫力や運動機能の向上
- ・美しい姿勢作り
- ・集中力アップ
- ・身体の歪みや痛みの緩和
- ・身体の柔軟性アップ
- ・バランス感覚の発達
- ・リラックス効果 …… etc

※予約優先となりますので、もっくる館内または電話にてお申込みください。

(定員になり次第、予約を締め切らせていただきます。)

※レッスン途中での入退室は自由です。お子様の体調に合わせてご参加ください。