

「リトル&キッズヨガ」のご案内

時 間： 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： 渡辺 萌花

(リトル&キッズ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。



高畠町屋内遊戯場

もっくる

〒999-2174 山形県東置賜郡高畠町大字福沢196

TEL 0238-49-7588