

10月8日(金)
よりスタート

キッズヨガ 生徒募集!!!

開催場所：
いこい荘(大広間)

申込：
スポnetなんぶ

個々の能力に合わせて丁寧に指導します。

開催日

金曜日

対象

小学1～6年

時間

17:00～18:00

キッズヨガとは・・・

ひとりひとりの運動の能力や身体能力に合わせて身体の基礎を作ります。ヨガを通して、立つ、座る、歩く、しゃがむなどの日常生活に必要な筋肉を身につけていきます。

- ◆効果◆
 - ・深い呼吸法(鼻呼吸)
 - ・体幹強化・集中力アップ
 - ・日常生活での動作の基盤を作る
 - ・自制心を身につける(土台)
 - ・できないことに取り組む力をつける
 - ・自分の身体を向き合う
 - ・考える力、感じる力を身につける
 - ・EQ(心の知能指数を上げる)

【持参するもの】

- ・ヨガマット(なければバスタオルでも可)
- ・水分
- ・タオル



料金 3,300円(税込)/月
(未会員の場合は年会費、
保険料が必要となります)

年会費 1,100円(税込)
保険料 800円(税込)

【インストラクター】

トミタ トモコ
富田 朋子



- ・全米ヨガアライアンス認定指導者
- ・200時間ヨガ指導者養成コース修了
- ・キッズヨガ指導者養成講座修了