

親子であそびヨガ

あそびながら、楽しくヨガのポーズをとってみよう！

1月29日水 ①14:30~15:30
②16:00~17:00

対象

- ①3歳~6歳未就学児
- ②4歳~小学生



定員 各回親子10組

場所 ペップキッズセミナー室

予約 12/20(金)10:00~予約開始

参加費 無料

気持ちよく身体を伸ばしたり、呼吸を感じたりして、
親子でリフレッシュ&リラックス♪

あそびやゲームを取り入れたヨガで、楽しみながら身体を動かします。
ヨガをやったことのない方も安心してご参加ください。

持ち物：水分補給のための飲みもの

講師 健康運動指導士 国分 裕子 先生

認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク事業

NPO ペップ

認定NPO法人 郡山ペップ子育てネットワーク 〒963-8803 郡山市横塚一丁目1-3郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

☎ 024-953-5232 ※10時から受付開始

🌐 <http://pep-kids-koriyama.com>