

ヨガを通して、子育てライフを共に楽しみましょう♪

チャイルドヨガ

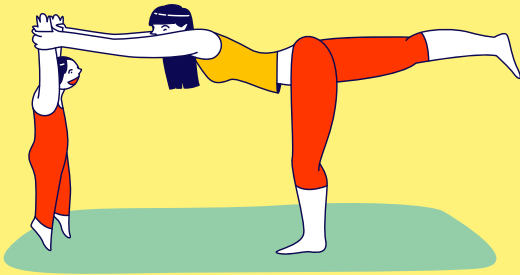
4月27日(木) 10:30~11:30

定員 親子8組

対象 1歳~3歳まで

予約 4月18日(火)

場所 セミナー室



子どものあんよが始まり、歩いたり登ったりと動き回りたいたい時期になると、お部屋では足りないし外を歩くのもパパママは一苦労・・・。

そんな時期に親子で身体を動かして遊ぶチャイルドヨガに参加してみませんか？

ヨガを通してスキンシップをとりながらお子さんの身体づくりもでき、コミュニケーションも向上します。日々育児を頑張るパパママもリフレッシュしましょう！

※体調不良（熱が37.5℃以上の場合）の際はおやすみください。

※予防接種後24時間経過にご参加ください。

※妊娠中の方のご参加はご遠慮ください。

持ち物：ヨガマット（もしくはバスタオル）動きやすい服装（パンツスタイル）水分補給の飲み物

主催

全米ヨガアライアンス200 健康運動実践指導者

阿部 夏美 先生



認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク事業

認定NPO法人郡山ペップ子育てネットワーク

〒963-8803

福島県郡山市横塚一丁目1-3 郡山市元気な遊びのひろば『PEP Kids Koriyama』内

TEL：024-953-5232/024-942-6777（10:00~18:00）



HP Instagram