

おやこヨガ

～子どもと一緒にヨガ～

Yoga with your child(ren)



呼吸を意識しながら体をほぐし、ポーズごとの正しいアライメントを学びながら妊娠/出産/子育てで消耗してきた筋力/体力を取り戻していきましょう。子どもたちと一緒に楽しめるヨガ遊びも紹介していきます。レッスンは必要に応じて日本語と英語でリードします。

*妊娠中の方、は対象外となります

*自然分娩以外の方は、医師にご相談の上ご参加ください

講師：ジェイコブセン 文子 先生

2011年より、様々な女性と子どものためのヨガ指導を活動の中心におく。

親子イベントや社員/職員研修などでもヨガを紹介/指導。

現在、ペルヴィックフロア（骨盤底筋からのアプローチをとる）ヨガ講師認定を取得中。

日程：2017年 ①4月10日 ②4月24日 ③5月8日

④5月22日 ⑤6月12日 ⑥6月26日

※全6回連続講座 全て月曜日

A:10:00～11:00 概ね0歳～1歳

B:11:15～12:15 概ね1歳以上

◆対象：概ね3ヶ月から2歳までのあい・ぽーと会員のお子さんと保護者

◆定員：8組

◆場所：子育てひろば「あい・ぽーと」麴町2F「にじ」

◆持ち物：厚めのバスタオル／（必要であれば）お水/着替えなど

*レッスンは、足の上げ下げができるような動きやすい格好、裸足で受講してください。

◆参加費：千代田区内¥2700・千代田区外¥3400

※4/3（月）までにキャンセルされる場合は、全額返金致します。

4/4（火）以降のご返金は致しかねますので、予めご了承下さい。

◆受付：2/27より先着順受付となっております

◆ご入金：お申込み時に、窓口にてお支払いください。



<お問い合わせ先> 子育てひろば「あい・ぽーと」麴町

〒102-0075 千代田区三番町7 TEL: 03-3556-8471