

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。

ペルヴィックフロア(Pelvic Floor:骨盤底からのアプローチ)ヨガ認定講師(レスリー・ハワード氏に師事)

日程：2019年 ①4月8日 ②4月22日 ③5月20日
④6月10日 ⑤6月24日 ※全5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

2019年4月8日時点の年齢を目安にクラスをお選びください

◆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：A：8組 B：10組

◆場所：子育てひろば「あい・ぽーと」麹町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¥2,500・千代田区外¥3,000

*4/1（月）までにキャンセルされる場合は、全額返金致します。

4/2（火）以降のご返金は致しかねますので、予めご了承ください。

◆受付：2/21（木）・22（金）10:00～17:00 窓口にて受付

*定員に達しなかった場合は、窓口・お電話にて先着順にてお受け致します。

◆抽選結果発表：2/25（月）結果をホームページにてお知らせいたします。

【抽選結果一覧 (<http://www.ai-port.jp/kojimachi/chusen/>)】

*お電話での連絡をご希望の方は、お申込み時にお伝えください。

◆ご入金：3/4（月）までに窓口にてお支払いください。

*期間内にご入金いただけない場合はお電話にてその旨ご連絡ください。

*ご連絡なくご入金がない場合は、他の方にお譲りさせていただきます。予めご了承ください。

<お問い合わせ先> 子育てひろば「あい・ぽーと」麹町

〒102-0075 千代田区三番町7 TEL:03-3556-8471

