おやこヨガ

～子どもも一緒～

YOGA for WOMEN (with CHILDREN)

アーサナごとの正しいアライメントを学び、無理のない形で妊娠/出産/子育てで消耗した筋力や体力を取戻していきましょう。呼吸を意識しながら自分を観察する時間も経験していきます。

＊アーサナ＝ヨガのポーズのこと

＊正しいアライアメント＝アーサナにおいて体の各部位が正しい位置にあること

＊妊娠中の方は対象外となります。

講　師：ジェイコブセン　あやこ先生

自身の体調を心身ともに改善してくれたヨガの練習を続け、2011 年よりヨガを教え始める。現在は Pelvic Floor Yoga©（=骨盤底からのアプローチヨガ）認定講師として、女性と子どもをテーマに活動している。親子イベントや各団体の研修などでもヨガを紹介/指導。25 年以上にわたり子ども(1 歳～高校生)への英語劇指導を行った経験をもとに㈱ベネッセ「しまじろう英語コンサート」の脚本執筆、子供向け雑誌への英語ページ執筆、子供向け英語イベントの構成演出なども行う。

日　程：　2019年 ①10月28日　②11月11日　③11月25日
④12月9日　　※全４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 10 月 28 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：タオル／お水／着替えなど　（必要に応じてお持ちください）

＊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￥2,000・千代田区外￥2,400

＊10/21（月）までにキャンセルされる場合は、全額返金致します。
10/22（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：8/26（月）・8/27（火）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：8/28（水）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：9/4（水）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