

R7.1.15（水）親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです(^^)／

1月15日（水）に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を行いました。

今回は4か月～9か月のお子さんが9名、1歳半～2歳のお子さん2名の親子の参加でした。

前半は、お子さんの加重を乗せたポーズで産後のお母さん向けのストレッチをしました。後半は1歳～2歳児向けのバランスや柔軟を体験するポーズをして、皆さん新年初めのヨガを楽しむことができました。

次回は3月12日（水）です。是非、ご参加ください！

ましココハウス（火・祝日・年末年始休み）

開館時間 9:00～16:30

電話 0285-85-8190

