

R7.3.12 親子ヨガ教室

こんにちは！ましコココハウスです(^^)／

3月12日に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を実施しました。

5カ月から1歳3か月のお子さん10名の親子の参加でした。

「トカゲのポーズ」「バッタのポーズ」などイメージしやすいポーズで、お子さんを負荷にしてのびのびと呼吸を意識しながら、ストレッチをするお母さんの姿が印象的でした。

ヨガの後は先生やお母さん方は情報交換の時間も楽しんでいましたよ♪

今回がR6年度最後の親子ヨガ教室でした。R7年度も年間5回、各回10組定員で実施予定です。

次の親子ヨガは4月16日(水)です。ご参加お待ちしております♪

ましコココハウス(火・祝日・年末年始休み)

開館時間 9:00～16:30

電話 0285-85-8190

