

R7.9.17(水)親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです(^^)／

9月17日(水)に金久保佳子先生による親子ヨガ教室を実施しました。

4ヶ月～2歳のお子さん9組の参加でした。今回はお父さんの参加もありました！

前半は「お花がゆらゆら揺れているよ！」「橋に変身！！」「お子さんの顔をマッサージ！」など先生の言葉に合わせてストレッチ運動。

後半は『秋』をテーマに、高い木に成っている果物を収穫したり、動物に変身して両手両足でバランスをとったりなど、親子で協力しながら体を動かすことができました。

次回の親子ヨガ教室は12月10日(水)にクリスマス親子ヨガを予定しています。ご参加お待ちしております♪

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

