

R7.12.10(水)クリスマス親子ヨガ

こんにちは！ましコッコハウスです😊

12月10日(水) 金久保佳子先生を講師に10組の親子でクリスマス親子ヨガを行いました♪

『サンタさんを探しに行こう!』というストーリーで「クリスマスツリー・トナカイ・お星さま」などのイメージしやすいポーズや動きでママと楽しく身体を動かしました。

「♪あわてんぼうのサンタクロース」に合わせタンバリンと鈴を鳴らして待っていると、サンタさんが登場！一人ひとりにプレゼントをくれました。プレゼントをもらい、みんなニコニコで終わることができました。

次回の親子ヨガ教室は R8 年 2 月 4 日(水)今年度最後の講座となります。ご参加お待ちしております♪

ましコッコハウス（火・祝日・年末年始休み）

開館時間 9:00～16:30

電話 0285-85-8190

