

R8.2.4(水)親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです😊

2月4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。

6カ月～2歳のお友達10組の参加でした。

今回は「鬼さんに会いに行こう」をテーマに手あそびからスタート。「お花に変身！！」「お母さんのお膝の船に乗って出発進行！！」「今度は木に変身！！」「あ、鬼さんだ！足を開いて鬼のポーズ！」などの先生の声に合わせてストレッチ。

後半は親子で協力して、お子さんを負荷にしたストレッチ運動とリラックス運動を行いました。

次回の親子ヨガ教室は5月13日(水)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

