

R8.5.13 親子ヨガ教室

こんにちは！ましココハウスです😊

5月13日(水)に、今年度第1回目の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10組の親子が参加してくださいました。

本日のテーマは『お花畑へ行こう！』でした。

初めは、座りポーズでむすんでひらいて♪のリズムに乗せてお花やちょうちょを作ったり、お母さんの手を鳥に見立てて「ちゅんちゅん」とお子さんの体を突っついたり(*^^*)。その後は、横になってお子さんをおなかの上に乗せておなかの上げ下げや足の曲げ伸ばし等で、ストレッチ体操。お花畑へ向かうストーリー性のあるポーズにみなさんニコニコ(*^^*)

後半は、立ちポーズでお子さんを抱っこしながら負荷をかけるポーズを行いました。先生からは「呼吸を意識しましょう」との声かけがあり、リラックスしながら凝り固まった筋肉をほぐし、親子でゆったりとした時間を過ごすことが出来ました♡

次回の親子ヨガは、7月15日(水)です。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

