

講座番号
57

講座名

小学生のキッズヨガ～身体能力 UP！

日時 8/4 8/18（金） 10:00～11:30

場所 南部公民館 作法室

回数 2回

定員

20名

講師名

茂津目由美子

ヨガの呼吸、ポーズ、休息の時間を通して
身体能力 UP、集中力や落ち着きを身につけます。



プロフィール

IHTA 認定ヨガインストラクター
ヨガエド認定キッズヨガインストラクター
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

教材費

100 円

持ち物

動きやすい服装、飲み物
タオル、
バスタオルまたはヨガマット