

講座番号  
24

講座名

## おやこで仲良く一緒にヨガ(1歳6か月以上)

日時

4/13 4/27 5/11 5/25 6/8 6/22 7/13 7/27 8/10 8/24 (金)  
10:45~11:45

定員

10組

講師名

峯松由里子

場所

勅使会館 和室 A

回数

10回

### 「みんなでへびさんになってみよう！」

など、小さいお子さんでもわかりやすいヨガのポーズをふんだんに取り入れます。お母さんと一緒にペアヨガを取り入れたり、真似っこポーズをすることで、親子のコミュニケーションを育みます。ヨガを通して成長に取り入れていきたい豆知識などもお伝えしながらレッスンをしていきます。いっぱい動いていっぱい休むことで静と動を感じ、たくさん呼吸をして気持ちよく身体を使っていきましょう！

お子さんが嫌がる時はお母さんだけのヨガを行うこともあります。無理をせず楽しむことが一番です。

ヨガのポーズでいろいろな動物になってみよう！  
おかあさんに乗ってみよう。バランス取れるかな？  
いっぱい動いたあとは静かな時間もつくってみよう  
よーいドン！でボールを入れよう

など、お子さんもたっぷり動きながら、お母さんもしっかりと身体を整え体力をつけるヨガを入れていきます。



プロフィール

Laxmi YOGA 基礎科専科、マタニティーヨガ、  
ベビーヨガ養成講座修了  
(株)ベビーヨガアソシエイトベビーヨガ修了  
骨盤リセットヨガインストラクター

受講料

7,000 円

教材費

0 円

持ち物

お子さんに必要なもの  
ヨガマットまたはバスタオル  
動きやすい服装、飲み物