

お家で気軽にできる親子ヨガ体験 & プチ保育体験

寒くなってきましたが、お家でも気軽に身体を動かせるような親子ヨガをインストラクターがわかりやすくレクチャーいたします。お子さんと一緒に、また、パパママのリフレッシュに是非やってみてください。プチ保育体験も兼ねて保育園に遊びにいらして下さい。動きやすい服装、裸足になれるような準備をしてご参加下さい。

参加費
無料!!

12月16日(土)

10:00~11:00 (受付9:50)

定員：5組
(先着順)

●対象：地域にお住まいの保育園・幼稚園に通われていない
0歳(6カ月以上)~2歳のお子さんとその保護者の方
(※保護者様2名までとお子さま)

●持ち物：バスタオル・飲み物(水分補給用)

●会場：グローバルキッズ大森山王こども園
大田区山王2-3-13シオカワビル3F

●お問い合わせ：☎03-3774-6066
(平日10時~17時)

●お申込み(Web予約)



~講師のご紹介~



BODY MAKE YOGA
よねだちかえ

産後の女性を中心として『多くの女性に心身ともに健康で幸せになってほしい』という想いBODY MAKE YOGAを運営

今回の『親子ヨガ体験』ではお家でお子様とできる簡単なヨガをいくつかご紹介する予定です。

育児をしていると、どうしても自分の時間がとれなかったり、肩こり腰痛に悩む方が多いのではないのでしょうか。

短い時間ですが、「少しでも体と心がリフレッシュできた!」と思っていただけるように進めていきます。

予約は
こちら

予約サイト



園HP

