

こころとからだのための キッズヨガ体験会

みんなちがって当たり前。ありのままの自分を好きでいよう！
ヨガを習い事にしてみませんか？

◎運動スキルの向上

(バランス、柔軟性、筋力強化、体幹)

◎精神面の安定

(集中力アップ、こころのコントロール、自己肯定感を高める)

などヨガをする目的は様々で大丈夫です。

この秋からスタート予定の新しい教室です。

お気軽に是非ご参加下さい。

◆教室の内容

ヨガのポーズはもちろん、レクリエーションを取り入れながら
楽しく動き、「今この瞬間」を感じ心と身体を元気にすることを
目的としています。

ヨガは競い合うスポーツではありません。ありのままの自分を知り
受け入れ自分への自信に繋がります。

・日時 10月20日(金)

午後17時30分～18時30分

・場所 池田町総合体育館

多目的ホール2

・対象 小学生

親子での参加も可能です。

・費用 おひとり500円

・持ち物 飲み物

タオル

(あれば)ヨガマット ※貸出マットあります。

・その他

体験会後に入会希望の方は、いけだスポーツクラブに入会し、毎週金曜日同時間
の教室にご参加下さい。

詳細は、体験会にて説明します。

◆講師 こもり なつこ



1987年5月26日生まれ。

13歳、11歳の子育て中。

当時小さかった子供達の育児の大変さで体調不良を感じたきっかけでヨガと出会

2016年より学びを深めインストラクターとしての活動をスタート。

ひとりひとりのこころとからだに寄り添った教室を心掛けています。

◆申し込み・問い合わせ

①講師 こもり

公式LINE・InstagramのDMからもお気軽に問い合わせ・申し込み可能です。

↓QRコードで簡単登録。



@UH_1987

②いけだスポーツクラブ事務局

(総合体育館内)

090・3442・5553

平日 午前9時～午後3時

★お申込み時、お名前・電話番号・ご住所・お子様の学年をお知らせください。

い、

