

Tsukuru KID'S

yoga



ミッズヨガでは子供が楽しめるように
歌をかけたりゲームを取り入れたりしながらポーズをとっていきます。
呼吸にフォーカスを当てたり、自分に集中したり、ポーズに集中したり
楽しみながらも、運動機能を向上、姿勢改善にもつながります。
また集中力の持続や感情のコントロールなど、心の成長にも目を向けている点も
特徴なので是非ご参加下さい☆

日程：1月8日（祝・月）14：00～

1月27日（土）14：00～

持ち物：タオル、着替え

参加費：無料



講師：Kazuma

保有資格：全米ヨガアライアンス認定

全米ヨガアライアンス認定ミッズヨガ