

親子でリフレッシュ!

みんなが「笑顔」に体も「笑顔」になる

HAPPY

親子ヨガ

1.13 月

時間：13：30-14：30

対象：0～5歳のお子様と保護者

定員：13組

参加費：2,300円（会員） ・ 2,600円（一般）

申込方法：受付にて申込書記入・料金支払い



インストラクター YUKI先生

現役助産師15年目

マタニティ・産後ヨガインストラクター

全米ヨガアライアンスRYT500認定資格

ルーシーダットンSUAYヨガ認定インストラクター

毎日の家事・育児・お仕事お疲れ様です!

我が子の成長は愛おしい!うれしい!楽しい!HAPPY!だと思います。

でも第一優先がお子様になり、ご自身のお身体がお疲れ気味になっていませんか?

そんな時は是非!この親子ヨガでお子様と触れ合いながら「愛情ホルモン」の「オキシトシン」を出しつつ日頃動かせていない筋肉や凝り固まった身体の状態を自己整体ヨガで整えましょう。

自己整体ヨガとは誰でも出来る動き(ポーズ)を取り入れながら、身体のバランスを整えていき、不調を予防していきます。身体をしっかりと動かせる年齢のお子様にはパパやママと一緒にポーズを取りつつ楽しく動いていただけです。

最後には身体がスッキリ!軽くなるような驚きと感動の体験をぜひしてみてくださいね。

日頃のリフレッシュにご参加お待ちしております!

お問い合わせ

アクアマリンプラザ

電話番号：0562-32-0107
愛知県知多市緑町10番地