



# ママと子どもたちのヨガ教室



## Lotus 2017年 6・7月の予定

**対象：**首が座った4か月から2歳くらいまでのベビーとママ(定員5組)

**日時：**6月20日(火) 10:00~11:00

7月11日(火) 10:00~11:00

ママの育児でこった身体をほぐして

産後の身体を引き締めていくことを目的とします。

ベビーちゃんもマッサージやヨガのポーズを

取り入れながら刺激を与えて親子で笑顔になれる教室を目指します

**対象：**小学校低学年くらいまでのお子さまとママ

**日時：**6月17日(土) 11:00~12:00

7月15日(土) 11:00~12:00

子どもと一緒にヨガをすることで

スキンシップをとってコミュニケーションが取れると同時に

正しい姿勢・バランス感覚を身に着けていくことを目的とします。

また、子どもの創造性や集中力を育むことを目指します。

**持ち物：**飲み物・ヨガマット(バスタオル)

**予約・問い合わせ：** [lotusmamababy@gmail.com](mailto:lotusmamababy@gmail.com)

**場所：**山本ヨガ研究所第2スタジオ

阪急王子公園駅徒歩4分 JR 灘駅徒歩10分

水道筋商店街沿い ライオンズマンション 203号室

**料金：**1500円

**講師：**谷山いつ子

日本ママヨガ協会 ママとベビーのヨガ講師養成修了

山本ヨガ研究所 指導者養成講座修了



いずれの親子ヨガも親子で楽しめることが前提です。

ゆったりとした動きが中心になりますので、初心者の方もお気軽にお問合せ下さい