

# バレトン & 親子ヨガ

免疫力アップ◎  
産後引き締めにも◎  
妊活にも◎  
女性ならどなたでも◎

ママもフリーもみんなで汗だくりフレッシュ!!  
バレトン、ヨガ、初めての方大歓迎♪  
お待ちしております♪

inみんなの森ぎふメディアテークモス



日時 2020年11/17(火)  
時間 13:00 - 15:00

場所 1F おどるスタジオ  
参加費 親子参加 1500円  
フリー参加 1000円  
持ち物 マットorバスタオル  
飲み物  
お子様のおもちゃ

## レッスンの流れ

15分 受付、準備  
40分 バレトン  
20分 親子ヨガ  
15分 手遊び読み聞かせ  
20分 着替え、退室準備  
※ 水分補給の時間有

## バレトンって?

フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素が入ったエクササイズで激しい動きは全くないのにもかかわらず汗がでる!!体幹を意識してキレイなボディラインを手に入れましょう♪

## 親子ヨガって?

お子様とのコミュニケーションを大切にしながら一緒にポーズをとります♪  
お一人様で参加の方はご自身に意識を向けゆっくりとした呼吸の中でポーズをとっていきましょう♪



ゆったり2時間♪コロナ対策バッチリの空間で、親子また色々な方とコミュニケーションを図り心身共にリフレッシュしてみてもいいかな? お子様連れの方、スタジオ内での授乳可、遊ぶスペースもあり保育士在勤。安心してご参加下さい♪

講師: kyon

夫、子供2人と喧嘩&笑いを交互に繰り返す日々。岐阜、愛知を拠点にフリーで活動中。

資格: Instagramプロフィール欄記載

問い合わせ

Instagram DM

メール

