

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♪

日時 2020年10/8(木)
時間 10:00 - 12:00

場所 1F おどるスタジオ

参加費 親子参加 1500円
7才-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

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にかく汗がでる!!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♪

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

ゆったり2時間♪コロナ対策バッチリの空間で、親子また色ん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は?
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 Ayon

夫、子供2人と両姉3人いる交際中。毎日通す日々。健康、笑顔を大切にフリーで活動中。

会場 Instagram #おどるスタジオ

問い合わせ

Instagram DM @ayon_dior まで

