



親子deヨガ

体験
無料

ベタベタOK!
愛情ホルモン
分泌するからです!

ACVの「親子deヨガ」とは…
パパやママも童心に帰れる楽しいヨガです。
一緒に動くことで親子の絆を育み、
子どもの心身の成長を促します。

ウロウロOK!
脳は成長段階中。
楽しいことを見つ
けながら
レッスン♪



「できたこと」をママが伝えることでやる気アップ
続けることで、落ち着いて物事に取り組む力がついてきます。



【流れ① コーディネーション運動】

親子で一緒にカラダを動かしてストレス発散、
「動きたい」を満たします。
走る、止まる、バランス、いろいろな動きを
体験します。

【流れ② ヨガタイム】

動物、乗り物に変身。動いたり、ポーズをとります。
呼吸法にも挑戦!
「なぜ?」という思考力、想像力や表現力、
集中力を育みます。
親子で一緒に「動」と「静」を楽しみましょう。

日 程:第2土曜日 (または第4土曜日)

時 間:15:45~16:30

場 所(旧)向島中学校格技室

参加費:クーポン制 ★ほっぷクラス、親子de体操共通です。

(例)1回券1,000円、3回券2,250円(1回850円)

※兄弟割有。2人目以降は半額です。

※現在お持ちのクーポンをご利用いただけます。

対 象:3歳前後~低学年の親子 ※対象年齢外の方はご相談ください。

持ち物:飲み物・運動用タオル(人数分)・動きやすい服装・
ヨガマット(レンタルマット有)

申込方法・お問い合わせ:

acvsumidatobikko@gmail.com にご連絡ください。

【親子deヨガ】参加申込フォームをお送りいたします。

この機会をお見逃しなく!!
※会場の都合により日程変更
の場合もございますので、
お問合せください。



ママへ
カラダとむきあうきっかけを
つくりませんか?
こどもとのふれあいは
ママのカラダをいやします。
みなさんとたのしいじかんをつくりましょう。

