



# KIDS YOGA

2月10日(土)・3月9日(土)  
10:30~12:00

小学1年~4年キッズ集まれ!

定員  
各 10名

勝ち負けのない身体運動で  
以下の効果が見込めます。

運動感覚の認識  
友達を思いやる気持ち  
協力やチャレンジ精神  
バランス感覚による集中力  
体力と柔軟性  
リラクゼーション  
問題解決力  
ストレス管理

### 保護者の方へ

レッスン終了後に先生より  
レッスンに関する説明や保護者の方からの質問にお答えする時間を  
設けます。あまりなじみのない  
「キッズヨガ」をこの機会にぜひ  
知っていただきたいです。  
4月からは毎月通年教室として  
スタートいたします。  
体が硬い、運動が嫌い  
人見知り...  
問題ありません!

世界16か国の教育現場で

活用されている「YOGA ed.」の認定  
講師が、地元松平で子供たちを対象に、  
教室を開催! ヨガは転んでもよい練習  
の場、人と比べなくて大丈夫な場所です。  
リラックスした心の状態や呼吸、姿勢の  
大切さ、自分の心や感情の調節など心身  
ともに自分軸を成長させていきましょう。

持ち物  
飲み物  
タオル

### 場所

松平体育館  
トレーニング室  
他

### 参加費

会員 500円  
非会員 1,000円

### 申込み

1月12日(金)

9:00~

申込・問合せ先

一般社団法人 松平スポーツクラブ

0565-58-4500

詳しくはHPをご覧ください

松平スポーツクラブ

