

2024.4開講!!



KIDS YOGA

毎月第2土曜日
10:30~12:00
対象:小学生

定員
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

教室に参加するには
松平スポーツクラブ会員に
なることをお勧めいたします。
年会費 1500円
保険料 1200円
Q-pitto 300円
毎年4月に更新と
なります。

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 1,000円
非会員 1,500円

申込み
3月1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

