

# 親子ヨガ

毎月第4水曜日 10:30~11:30

① **親** の健康が、めぐりめぐって家族みんなの健康へ。まずは自身を大切に！

② **子ども** とともに、ふれあいながらコミュニケーションをとれる時間です。

③ **ヨガ** を通して、体の美容だけでなく、心のリラックスを体感しましょう！

④ **がんばらなくていい！** のんびり、ゆったりとした時間を過ごしましょう！



講師 石田 綺 先生

- ・ FaMe Yoga代表
- ・ 全米ヨガアライアンス認定RYT200
- ・ 親子で通えるヨガサロン運営
- ・ ベビトレヨガ認定講師
- ・ キッズヨガ認定資格



申込	事前申込制。児童コーナーの電話または窓口でお申し込みください 予約は前月のレッスン日から、定員に達するまで
定員	15世帯 ※親子で参加
会場	函館市亀田交流プラザ児童コーナー 2階 こども体育室
参加費	無 料
持ち物	水分補給用の水筒またはペットボトル（水かお茶のみ） あせふきタオル ※ ヨガははだしで行いますが、終了後体育室で遊ぶ場合は「上靴」が必要です
服装	伸縮性のある動きやすい服装
その他	当日の様子は写真撮影させていただき、ポスターなどで使用する場合があります