

親子でヨガ教室

premium

親と子のコミュニケーションを目的としたヨガ教室です！
ヨガって難しいかも……一人じゃ不安だし心配！
一番身近な家族と一緒に参加する事でそんな不安も解消！

全てのスポーツの根底にヨガの精神があります。
集中力を養う事。柔軟性の向上。精神力の向上等……日頃スポーツに打ち込むお子様にとって、身体や精神のケアとしてもヨガは非常に意味のある事です。
部活動や受験勉強にいそむお子さんを誘って、呼吸を親子そろって精神統一もいいのではないのでしょうか？
お仕事が早く終わった」筈??翌日に、親子で精神統一してみませんか??
催行人数は10人(5ペア)ですのでお早めに!!



- 開催時間 6月27日(土) 11:00~12:00
- 会場 長崎新田スポーツ交流センター 3F多目的室
- 持ち物 **1、ヨガマット 2、飲み物 3、タオル 4 動きやすい服装**
※ヨガマットは貸し出しも行っていきます。
- 対象 **親子二人で一組とします。**
小・中学生(6歳~15歳までのお子様 男女問わずペアにて)
パパ・ママどちらでも構いません)
- 募集人数と参加費 募集人数10組
参加利用 親子一組で1,200円
- 申込方法 **6月17日(水) 9:00~ TELにて受付**
※定員に達し次第締め切りとさせていただきます。
※参加料は開催当日、窓口にてお支払いください。
※申込書も合わせて提出して下さい。
- 講師 山縣 つゆみ 先生
- お問い合わせ 054-344-3055 (長崎新田スポーツ交流センター)



誰にも負けない精神力と集中力



やっぱり家族愛に勝るものなし?

裏面の受講案内をご覧ください⇒



親子でヨガ7[®]にアム

受講案内



1

体調管理について

運動制限や持病をお持ちの方は、医師にご相談の上ご参加ください。

また、受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出ください。



2

教室中止について

施設または講師の都合により教室を中止にすることがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。

※ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。



3

返金について

参加費の返金はできませんのでご了承の程お願いいたします

親子で息の合ったポーズ



基本は
ボディバランス

当たり負けしない
体幹の強さ



ヨガは左右非対称で筋力を使うスポーツは、ヨガの効用によって左右の体のバランスを整え、筋力をリセット、身体の潜在能力を引き出すきっかけ作りが出来るのだ。すなわち飛雄馬よ 巨人の星への近道ということなのだ！

♪ゆけゆけ飛雄馬 どんと行け

指定管理者：三幸株式会社
長崎新田スポーツ広場