

# 親子ヨガ



日時 2012年1月28日(土) 10:00~11:15

場所 東京本部 麻布十番STUDIO LASSA

レッスン参加費用 親子お二人で2,000円(税込)

## 子供の年齢はどのくらい？

未就園児から小学校低学年のお子さんとお母さん・お父さんが対象となります。

## ヨガって、小さな子供もできるの？

「ヨガ」というと、子供はできるのかな？なんて心配しちゃいますが、「親子体操」と思ってください。呼吸やポーズを覚えることよりも、まずは親子のスキンシップが目的！むずかしい動きもなく、へトへトになるほどハードな運動でもないのです、ご安心ください。長く続ける中で、小さなお子さんのバランスや姿勢を正していけるレッスンを目指しています。



## どんな流れでレッスンをするの？

まずは、お子さんに「場所」に慣れてもらうことから始めていきます。お母さんのお腹に抱っこされながら・・・、一緒に手をつなぎながら・・・など、肌を触れ合い気持ちをほぐしながら、ゆっくりと体を動かしていきましょう。そして、リラックスしてカラダが気持ちよく動き始める頃には、親子二人でポーズを作ることができたら、「おつかれさまでした！」と元気に拍手をして終了です。育児で大忙しのお母さん・お父さんのカラダとココロもほぐして差し上げられたら、嬉しいです。

## 子供が、さわりじゃうのが心配なんですけど・・・？

トトロなど、お子さんが大好きなジブリの音楽や、オルゴールが奏でるやさしい音楽に包まれながら、レッスンをしていきます。大好きな音楽と一緒に、お子さんのご機嫌が悪くなる・・・なんてこともないと思いますよ。ご安心くださいね。

仲良しの親子同士で、ぜひ遊びに来てください。