

冬季特別開講クラス！

午前の部「親子ヨーガ」体験講座  
午後の部「子どもヨーガ」体験講座  
&  
レジンで小物作り体験

2022  
1/9  
(日)

冬季特別クラスを開講いたします。午前の部では親子で楽しむヨーガを、午後は子どもヨーガで楽しむ内容をご指導いたします。(小学生対象)オリジナルの親子ヨーガ&子どもヨーガ・カードを使ってポーズがどんなものかをひとつ、ひとつ確認しながらおこないますので楽しみながら取り組めることでしょう。



ヨーガの基本を実践いたしますので、まったく初めてという方におすすめの内容です。また続けることによって集中力をアップすることが出来たり、身体能力や心肺機能を高められることでしょう。

さらにヨーガの後は、希望者は「レジンで小物作り」が体験できます。初めてでも作りやすい小物ケースを作成します。小物ケース(H4×W5.5×D1.7cm)のデザインは、写真の様なものから、他の材料を選んでご自分で選んで作ることもできます。どうぞお楽しみください。



レジン小物作り体験

日時

2022年1月9日(日)

<午前の部> 親子ヨーガ 10:00~11:00(開場9:30)

希望者はレジン小物作り体験 11:00~

<午後の部> 子どもヨーガ 13:30~14:30(開場13:00)

希望者はレジン小物作り体験 14:30~

講師

森はま子(シンプル)ヨーガ主宰)

参加区分(午前or午後)とレジン体験の有無をお知らせの上、以下連絡先まで電話かメールにてご予約ください。

料金

ヨーガ体験 1,000円/人

レジン体験 700円(材料費すべて含みます)

持参物

動きやすい服装(更衣室があります)。ハンドタオルやスポーツタオルなどをご持参ください。うつ伏せのポーズをおこなう場合に使用します。

申込締切日

1月8日(土)

会場

シンプルヨーガ

広島県福山市城見町1-1-1ウチダビル5階

申込先

シンプルヨーガ

TEL 084-931-2470

Mail [siy@simpleyoga.jp](mailto:siy@simpleyoga.jp)



シンプルヨーガ