NPO法人子育て応援スペースとことこ

令和6年度

とことこでヨガ

はじめてみませんか？

全身を気持ちよく動かして、吐く息でいらないエネルギーを全部外側へ出して、吸う息でご自身の味方になってくれる優しいエネルギーを身体へ取り込んでいきましょう。
心身をリフレッシュし、ご自分と向き合う大切な時間をご一緒に。

お子さんを預けて大人の時間

リラックスヨガ

第2木曜日
＊5月と1月は第3木曜日

- 時間　①14:10～　②15:10～　（各回45分）
- 定員　4組
- 場所　えほんのへや

ヨガの間、お子さんは、別室のひろばで保育ができます。
自分に意識を向け、自分を大切に想う幸福感。
自分を大切にする時間をつくってみませんか？

＊託児をご希望の方は開始時間までに、ひろばで受付をしてください。

おやこでたのしむ優しい

おやこヨガ

第1木曜日
＊5月と1月は第2木曜日

- 時間　14:30～16:00
- 定員　4組
- 場所　えほんのへや

お子さんと一緒のゆったりとした優しいヨガのクラスです。ヨガが初めての方も大歓迎。
お子さんと一緒にコミュニケーションを取りながら、楽しく親子で身体をほぐしましょう。
後半は、アロマウォーターを使ったリラックスタイムも。気持ちよく身体を動かした後は、カフェタイム。お茶を飲みながら皆さんとおしゃべりを楽しみましょう。

ヨガ講師　**悠衣(ゆい)**【Simple Pilates & Yoga】代表
都内を中心にボディメイク/ヨガ&ピラティスインストラクターとして活動。1児の母。
お子様連れヨガクラスやママヨガクラスを、桜堤児童館、あきやま子どもクリニック内のあきやま保育室などで担当。

◆インスタ：@simple_bodymake_pilates_yoga
◆ホームページ：　yuiyogabodymake.amebaownd.com

@SIMPLE_PILATES_YOGA

予約受付は
前月20日10時からです。
（平日でない場合は
翌平日10時から）

◆　お問い合わせ・お申込み　◆

とことこおやこひろば
（とことこ保育室みんなのとことこ内）

武蔵野市関前4-17-10ユリイカ1階
0422-27-7195