

あいあい♥キッズヨガ

2026年 4月 8日(水) 7月 8日(水)
5月 13日(水) 8月 5日(水)
6月 3日(水) 9月 2日(水)

場所：神戸元町ちどい保育園 1F ひだまり

時間：10:15~11:00

対象：未就園児(0~2歳)親子

動きやすい服装と、水分補給のご用意をお願いします



年齢に合わせた動きや遊びを続けることで集中力がアップ!

大人向けに、肩こりや疲れに効果のあるヨガのポーズなども教えてください。妊婦の方も大歓迎です。ヨガで、リラックスタイムを一緒に楽しみましょう♪

ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



講師 大竹 幸子 氏

健康運動実践指導者

エアロビクスインストラクター

マタニティヨガインストラクター

全米キッズヨガインストラクター

ヨガ養成学校・キッズヨガ講師

申込連絡先

神戸元町ちどい保育園 TEL:078-341-5580

キッズヨガに参加して、心と身体をほぐしましょう!!