

# あいあい♥キッズヨガ

**2025年** 4月 9日 (水) 7月9日 (水)  
5月14日 (水) 8月6日 (水)  
6月 4日 (水) 9月3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!!