

7・8・9月

こころとからだに優しい 親子ヨガ

わくわくした未来へ続く人生の旅。舵取りも楽しんじゃおう！

親子ヨガとは

子どもと一緒に楽しみながら、緊張時の力加減や心の波を見守り、子どもの向上心や自己肯定感を高める声掛けやお手伝いができます。クラスは90分。親子で心とからだに触れあいながら、体力作りもできるプログラムです。パパやママご自身も、日々頑張るご自身を労わり、リフレッシュできる時間をお過ごしください。

【日 時】7月29日(土) 9:30~11:00 @池上
8月 5日(土) 9:30~11:00 @池上
9月 2日(土) 9:30~11:00 @上池台

【定 員】10名

【参加費】5,800yen/親子2名 **(体験 3,300yen)**

受講時のご案内

- ・持ち物: 飲み物、汗拭きタオル、ヨガマット(池上会場は一部貸し出しマット有り)
- ・当日: 開場はクラス開始30分前から。受付を済ませ、マットの上で5分前までにお待ちください。



【会 場】▶ 池上フェムベース
[インキュベーションハウス 池上 femme base](#)
〒146-0082 東京都大田区池上7丁目2-7

▶ 上池台 pon to hana
[Fitness&music cafe' pon to hana](#)
〒145-0064 東京都大田区上池台3-16-8

・お申込み・お問合せ先 はコチラ 

キャンセルポリシー:

当日100%、前日キャンセル50%、~3日前30%のキャンセル料を頂きます。
※体調不良等によるキャンセルは所定の手続きのうえ次回レッスンへの
充当が可能です。事前にご相談ください。

