

令和6年度 子育て応援講座

保育あり

がんばるママを癒す リフレッシュヨガ (全2回)

日常生活で酷使している、背中や骨盤周りを中心に整えていきます。
ヨガの基本となる呼吸から深めていくので、身体が硬い方、
久々運動される方でも安心してご参加いただけます。
おうち時間でも気軽にできるセルフケアも取り入れることで、
巡りの良いカラダ作りを目指します。
日々がんばる自分を労わり、心にやさしい時間を作っていきましょう。



講師 **Yuzu**
(ヨガインストラクター)

〈講師プロフィール〉

テーマパークでアクロバットダンサーとして活躍。
10年間続けた器械体操での怪我からヨガと出会う。
2018年全米ヨガアライアンス RYT200 取得。
今年、新たにマタニティヨガの資格を取り、現在は都内の
ヨガスタジオやスポーツジム、企業向けにレッスンを展開中。

第1回

9月19日(木) 10:30~12:00

「深い呼吸で身体とココロを緩め、
リラックス効果を高めるストレッチヨガ」

第2回

9月26日(木) 10:30~12:00

「筋力・柔軟性を高め、
女性ホルモン活性化へとつなげていくヨガ」

※ヨガマットの貸し出しはありません。当日は、各自ヨガマット(お持ちでない方はジョイントマットorバスタオル)をご持参していただきます。

【会場】太子堂区民センター 地下1階 体育室

【対象】区内在住・在勤・在学の子育て中の方

【定員】16名(抽選)

保育定員11名

(生後5ヶ月以上で
首座り~未就学のお子さん)
※希望者多数の場合は抽選



申込方法

インターネット
(電子申請)



【申込期間】

8月19日(月)~

9月5日(木)まで

【主催】世田谷総合支所 地域振興課 生涯学習・施設貸