

ピオーネ雑司が谷保育園

あかちゃんと



ヨガ教室

毎日の生活に全力投球のお母さんを対象にお子様と一緒に、ゆっくりヨガを楽しんでみませんか？

「ヨガには興味があるけれど体がカチカチで恥ずかしい」「あかちゃんと参加なんて無理だな～」など不安を感じられなくても大丈夫です。

プロの講師と、保育園ならではの保育士がお手伝いさせていただきますので、あかちゃんが泣いても誰も気にしませんよ。

たまには体の力を抜いてゆっくり自分と向き合う時間を作りましょう。きっと素敵な時間になると思います。

**内容：ベビーヨガ**

**対象：0歳児親子**

**日時：11月13日(土)**

**① 9:00 ~ 10:00 ② 11:00 ~ 12:00**

**申し込み方法：下記問い合わせ先にご連絡下さい。**

**講師：今井 瞳 先生**



**講師プロフィール**

20代は舞台活動に全精力を注ぐ。その頃同時に、潰瘍性大腸炎を患い入退院を繰り返す。2度の手術を行い大腸全摘して完治。30代結婚し、居住地を鎌倉へ。出産を機に舞台活動を休止し、介護職に就く。介護を通して笑うことの大切さ、自分で歩けることの大切さ、趣味をもつこと、学びつづけることの素晴らしさを感じる。40代に入り、もともとリフレッシュの一つであったヨガをある本との出会いをきっかけに深く学びたいと強い思いヨガインストラクターの資格を取得。呼吸に重きをおいた安全で優しいヨガで「心と体」「人と人」を繋ぐヨガを目指している。

**メッセージ**

ヨガって体が柔らかくないとできない？いいえ、そうではありません。大切なのは、ポーズが安定していること。呼吸がしやすいこと。そして「今」を感じること。安定させるためには土台が大事です。土台を作るためには、筋力やバランス、そしてちょっとした体の使い方。周りと比べる必要はないのです。あなたのペースで。少しずつ、あなたに必要な心と体に近付いていきましょう。私は寄り添い、一緒に歩きます。一見ツンとして見えるけれど実はすごく気さくな講師が、あなたとの出会いを楽しみにしています。お気軽にレッスンをお申込みくださいね♪

問い合わせ先：ピオーネ雑司が谷保育園

Address：東京都豊島区南池袋 4-7-8

TEL：03-3980-1161

Mail：p\_zoushigaya@isto.or.jp

