

ピオーネ雑司が谷保育園



大人ヨガ教室



保育園にて、毎日の生活に全力投球の保護者の方を対象に**7口の講師**をお招きしてヨガ教室を開催いたします！講師は毎年お願いしている今井瞳先生です。

疲れた身体を癒したい！ストレッチをして身体を動かしたい！心身をリフレッシュさせ、日常のストレスを和らげるゆったいとした時間を楽しみたい！

そんな保護者の方を大・大・大募集しています^^♪

今年度第二弾は、**保護者様へ向けた大人ヨガ体験**を行います。保護者の方のヨガ体験中、お子さまは保育士がお預かりしますのでご安心ください。ご参加お待ちしております！

内容： 大人ヨガ

講師： 今井 瞳 先生

対象： 未就学児を子育て中の保護者の方

日時： 2026年7月25日(土) 9:30～10:30

定員： 7名

申し込み方法： 下記問い合わせ先にご連絡下さい。

♡過去開催時の様子♡



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く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づいていきましょう。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

