

# 親子ふれあいヨガ

Date 2023 . 9 . 8 . Fri

Open Time 10 : 00 ~ 12 : 00

※講座は10:30からスタートします。

親子で楽しむふれあいヨガです。  
日常の中でリフレッシュの機会となるように、  
お子さまと一緒に楽しめる構成となります。  
親子で体を動かし、ふれあうことでお互いのぬくもりを感じ、  
楽しみながらお子さまとの時間を過ごしてみませんか。  
ぜひお気軽にご参加ください。



## ■ 概要

日 付：2023年9月8日（金）  
時 間：10:00～12:00 ※講座スタート10:30～  
場 所：森のサロン（1号館2階 次世代育成演習室）  
対 象：2・3歳親子10組 兄弟参加可  
持 ち 物：飲み物、フェイスタオル  
服 装：動きやすい服装、裸足で行うので、靴下を脱げる服装

## ■ 講師紹介 田中 クララ

- ・東京家政大学児童教育学科助手。  
ヨガサークルコーチ・ヨガセミナー講師。
- ・東京23区内の家庭教育推進協議会親子ヨガ講師、  
スポーツ選手へのヨガ講師などイベント活動。
- ・東京都内の大学での非常勤講師・客員研究員・野外活動部  
ヘッドコーチ。
- ・全米ヨガアライアンス RYT200 取得、その後 master コース修了。

## ■ お申し込みについて

- 受付期間：2023年8月25日（金）  
～9月7日（木）16:00まで  
サロン内または下記までお電話にてお申込みください。  
Tel：03-3961-6354 参加は先着順とさせていただきます。
- お電話の受付時間：10:00～12:00、13:30～16:00  
※サロンのお休みの日を除く
- キャンセルされる場合：9月7日（木）16時までに  
ご連絡をお願いします。
- 欠席される場合：いつでも結構ですのご連絡をお願いします。

## ■ 感染症予防のためのお願い

森のサロンの講座・イベントにご参加の際は、森のサロンHP  
「感染症予防のためのお願い」をご一読いただきますようお願い致します。

★スタッフが撮影した写真・映像を、大学の研究やパンフレット、  
森のサロンインスタグラムの資料として使用させていただきます。