

浦安市青少年交流活動センター うら・らめ〜る主催

# 「子連れヨガ 講座」

令和5年4月18日、3組の方が参加し、「子連れヨガ」を開催しました。  
お子さんと一緒に ゆったりヨガができました。



ヨガでゆっくりデトックス♪



お子さんのためにボールなどもあります



親子でヨガのポーズができました

☆お子さんが泣いてしまっても  
先生から抱っこしながらできる  
ヨガポーズを指導してもらい、  
ゆったりヨガができました。  
お母さんもお子さんも楽しくヨガが  
できたと思います♪

