

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6年2月13日、7名の方が参加し、「子連れヨガ講座」を開催しました。
〈広い多目的室でお子さんと一緒にヨガ☆大人も子供も楽しく過ごしました〉



参加者の声

- ☆いつもここのヨガに参加させてもらって、親子ともどもリフレッシュさせてもらっています。
- ☆子どもを連れて参加できる点もいいし、親子で楽しめました。
- ☆子どもがいても気兼ねなく参加できてとてもよかったです。ありがとうございました。
- ☆股関節が固く感じていたのが、終了時楽になり、腰の痛みもなくなりました。
- ☆少し抱っこしてくださったおかげで、自分と向き合う時間ももてました。

