

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12月10日、4名の方が参加し、「子連れヨガ講座」を開催しました。
＜研修室でお子さんと一緒にヨガ☆ママは体のメンテナンスに集中してヨガを楽しみました＞



参加者の声
☆子どもと一緒にできるポーズを、たくさん取り入れてくださり良かったです。
☆親子でヨガができました！
子どももポーズを真似していました。
☆身体に負担なく、楽しくできました。

