



おうちで運動しよう！



親子でヨガ！



親子で行うキッズヨガは、家で気軽に運動不足を解消できるだけでなく、身体に意識を向けることで脳をリフレッシュさせる効果があるため、**勉強疲れ**、**ゲーム疲れ**におススメです。

☆講師紹介☆

中橋めぐみ 杉並区在住 2児の母 講師歴11年

杉並区を中心にベビーから大人まで今までに延べ2万人以上の方々へヨガ指導を行う。区内にスタジオを持ちながら、児童館や体育館、お寺、親子カフェなどで出張レッスンをを行い、地域の方々との触れ合いを楽しみにヨガの指導に励んでいる。



実施日：7/24、31、8/7、14、21、28の土曜日 全6回

時間：①10:30～11:00 ②11:15～11:45

講師：中橋 めぐみ

対象：①小学1～3年生親子へ配信 ②小学4～6年生親子へ配信

定員：10組程度

参加料：全6回 3,500円（コンビニ払い）

申込方法：杉並区スポーツ振興財団 ホームページより

※申込時に申込フォーム内の注意事項を必ずお読みのうえお申込み下さい。

みなさんの参加お待ちしております



公益財団法人 杉並区スポーツ振興財団

〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階

☎ 03-5305-6161（平日 9:00～17:00）

✉ <https://sports-suginami.org/>



- 応募の際にお寄せいただいた個人情報、上記以外の目的で使用することはありません。
- 新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては、教室の日程や内容などの変更、中止もしくは延期等となる場合がありますので、ご了承ください。