対象：産後2ヶ月以降のママと0歳～3歳の赤ちゃん・お子さま

ベビトレヨガ

ただの子連れヨガじゃない！
産後のママと赤ちゃん2人のためのヨガ♡

ベビトレ

- 運動機能の発達を促す
- 柔軟性、筋力UP！
- 睡眠促進
- 便秘改善
- 脳の成長

なにするの？

- ふれあいあそび
- ママと一緒にヨガポーズ♡
- 身体可動域トレあそび
- 脳トレあそび
- 五感の刺激(👀 👂 👃 👐)
- 指先を動かすあそび(知育あそび、製作)
- 家族以外の大人やお友だちと関わる

ママトレ

- 産後の骨盤や姿勢調整
- 肩こり、腰痛などの改善
- 冷え、むくみ、疲れ、だるさの軽減
- 良質な睡眠の促進
- リラクゼーション
- メンタルケア

なにするの？

- 姿勢check
- 凝り固まった筋肉のほぐし
- ストレッチ
- 赤ちゃんと一緒にヨガポーズ♡
- 強度低めのトレーニングポーズ
- おやすみのポーズ

ベビトレヨガは、ママにも赤ちゃんにもイイコトがたっぷり詰まっています♡

対象：3歳(年少)～小学校3年生頃までのお子さま

子どもヨガ

子どもがやりたくなる！心と身体を育てるヨガ

成功体験☆

“できた！”という成功体験の
積み重ねが自信に繋がり
心の土台となっていきます🌱

姿勢が変わる！

背中ピン！が良い姿勢ではない✕
場面にあった姿勢がとれるような
身体作りをします♪

運動神経・柔軟性up⇗

遺伝じゃない！経験が大事★
普段しないような動きを取り入れ、
しなやかな身体作りをしていきます✨
目指すは疲れにくくケガをしない身体！

心のコントロール

ON/OFFの切り替えを
あそびの中で経験し、
コントロールできるように…★

おともだちと…

楽しむ、挑戦する、協力する、真似する
おともだちから得られることたくさん！
社会性が身に付き、異年齢交流もできます🍒

なにするの？

- 呼吸あそび
- ヨガのポーズ
- 瞑想チャレンジ
- Dancingヨガ♪
- 運動神経トレーニング
- 感覚あそび　etc…

子どもヨガは日頃しないような身体の動きを取り入れ、子どもの可能性を広げていきます☆