

令和3年

1月16日(土)

13:00~

16:00

親子ヨガ教室

~**ヨガ**&**バレトン**を

親子で体験しよう~



ヨガとは→心の安定を目的とし、呼吸・瞑想・ポーズを取り入れながら、心身共に健康で充実した生き方を目指していくためのものです。

バレトンとは→ヨガ・バレエ・フィットネスを組み合わせ、音に合わせて裸足で行う有酸素運動です。

◆場所：函館市青少年研修センター〈ふるる函館〉

◆講師：ヨガインストラクター 島山 理香 氏
バレトンソールシンセシス インストラクター 山本 沙優美 氏

◆対象・定員：小学1年生~6年生 30名 (参加保護者含む先着順)

◆参加費：500円 (保険代、その他)

◆服装・持ち物：マスク、動きやすい服装 (脱ぎ着しやすいようにお願いします)、着替え、上靴、汗拭きタオル、バスタオル (ヨガ時使用)、休憩用の飲み物、ハンカチ、ティッシュ、筆記用具

◆申込方法：12月6日(日)午前8:45から電話またはメールにて下記の事項をお伝えください。
参加希望者のご家族以外からのお申込みは受付できません。

①お名前 (ふりがな) ②性別 ③学校・学年 ④住所 ⑤電話番号
⑥参加保護者のお名前 (ふりがな) ⑦性別 ⑧参加保護者の年齢 ⑨見学保護者の有無
(参加保護者の詳細は保険加入の為に使用します。)

※定員に達し次第締め切らせていただきます。(月曜・祝日は休館日です)。ご不明な点は、ふるる函館までお気軽にお問合せください。

本事業中に撮影した写真やビデオ(録音した音声を含む)、制作物、感想文等を主催団体の事業報告書や広報等に使用し、ホームページ、facebook等にも掲載することがありますので、予めご了承ください。