

Mommy & Me Time



昨年からのじ組で始まったヨガレッスンと毎月2回行っている英語レッスン！
今年度から、ヨガインストラクターのきよの先生おすすめのお家でお子様と一緒に
できるヨガのポーズや、ネイティブの先生方に聞いたお家で使えるワンフレーズ英
語を定期的に紹介していきます♪
お家でお子様と触れ合う時間の一環として、ぜひ行ってみてください。

6月はヨガのポーズを紹介します！！



心を落ち着かせるポーズ❀

お子様が落ち着かないとき、イライラしてしまったり、怒りたくなったときにぜひ！



How to do it

- ① 正座をします(お母さん座り)
- ② 両方の手をピーっと前に伸ばします
- ③ 背中をまん丸にして
- ④ おでこを床につけます

～ヨガインストラクター きよの先生の紹介～

静岡市、藤枝市を中心に、福祉施設や幼稚園、保育所などでシニアの方から小さな
お子様をお持ちのお母さま方や赤ちゃんまで幅広く、どなたでも楽しめる温かなヨガ
の先生として活動されています。

昨年のにじ組さんも優しい先生の虜でした♡

先生のレッスン情報や、サンサンでの様子も載っています！ぜひ先生のインスタグラムをチェックしてみてください♪

こちらのQRコードから→



@ichi.yoga