

CLOCK KIDS ENGLISH PRESENTS

KIDS YOGA CLASS

キッズヨガに参加してみませんか？

こどもが集中できるようにデザインされたキッズヨガは、おとなのヨガとは違って、ヨガのポーズだけではなく、先生と一緒に体を動かしたり、歌を歌ったり、踊ったり、瞑想したり、またテーマにそったお話を聞いたりします。

7月30日の初回のクラスでは、“Under the Sea”をテーマに、瞑想から始まり、簡単なこども向けの呼吸法、ヨガポーズ・歌・踊りを含んだ対話型の読み聞かせレッスンの予定です。

クラスは3才から5才向けと、6才から10才向けの2回おこないます。キッズヨガを通して、柔軟性、筋力の身体的な向上だけではなく、集中力や自信、自己肯定感、協調性も養えます。またクラスは簡単な英語でおこないますので、英会話のレッスンとしても最適です。

講師は私、アーリンです。私はキッズヨガの他、大人向けヨガクラスやハンモックヨガを教えています。また、こども大人向けに英会話を教えています。

初回の体験は無料です。

この機会に、ぜひ私と一緒に楽しいキッズヨガクラスに参加してみませんか？

日時：2023年7月30日(日)
1回目 9:30~10:30 (6~10才)
2回目 11:00~12:00 (3~5才)
各回先着7名まで
場所：Clock English
〒181-0013
東京都三鷹市下連雀3-32-6
フレンドビル 4F
講師：Arlene Abe(アーリン アベ)
Instagram @flowwithin_

お申し込みは以下にご記入の上、Clockスタッフにお渡しください。
前日までに確約の旨、SMSにて連絡いたします。

お名前 :
年齢 :
携帯電話番号 :

