

YohaSアリーナ 子育て支援イベント

おこさまと一緒にヨガをたのしみませんか♪

親子ヨガ教室



親子ヨガってな～に？



親子でスキンシップを取りながらヨガのポーズをする、親子が一緒におこなうヨガのことです。特別な道具も場所も必要なく、おこさまと一緒にふれあう楽しい時間をお過ごしください♪

- 👉 **ポイント1** 親子で一緒にポーズをとることで自然なスキンシップが生まれ、一緒に楽しさや喜びを分かち合い、親子の絆を育む効果が期待されます。
- 👉 **ポイント2** 保護者は、(お母さん)の産後の不調や日頃のストレスを解消し、心身がリラックスして、リフレッシュできます。
- 👉 **ポイント3** おこさまの運動能力UP、筋力UP、柔軟性UPにもなり親子で運動不足を解消

開催日

2026年3月20日(金・祝)

場所

YohaSアリーナ ～本能に、感動を。～
*1F多目的室

時間

10:30 ~11:15

対象

3才~年長と保護者1名

※保護者は自由に交代できます。

定員

10組/20名 ※先着順

定員になり次第締め切り

参加費

無料

◆受付開始 2026年 3月1日(日) 9:00～

YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。
(受付時間: 9:00～20:00)

◆当日について 持ち物 ・ 飲み物 ・ 汗拭きタオル

- ・ 多目的室には、開始10分前から入室できます。
- ・ 多目的室近くで出席の確認をいたします。
- ・ お着換え等は更衣室でお願いします。コインロッカー20円
- ・ 保護者は自由に交代できます。
- ・ キャンセルの場合は、ご連絡をお願いします。



講師紹介
岩木 浩子
hiroko iwaki

・PTCパーソナルトレーナー
・ストロングスパーソナルトレーナー
・メディカルパーソナルトレーナー
・脊骨調律エクササイズ認定トレーナー
・PFAピラティス ・PFAヨガ
・kidsヨガ ・AFAA MLH
・親子ヨガインストラクター

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

YohaSアリーナ

～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

043-253-8050