

# 西体育館 体験イベント

## 親子ヨガ教室



## 報告

親子ヨガをメインに行い、簡単なゲーム・遊びでしっかりと親子で体を動かしました。マット・フープを使用して体を動かしたり、ストレッチをしたりと親子でスキンシップを取りながら行いました。子どもたちはお母さんをみながらヨガのポーズをとり、とても楽しそうな様子でした★☆☆最後は、リラックスできるポーズで体を休めて終了しました。参加者の方々からは、「リフレッシュできた」「しっかり体を動かす事ができた」「また参加したい」という声をいただく事ができました♪

ご参加してくださった皆様ありがとうございました！！



西体育館は、(公財)神戸市スポーツ教育協会・(公財)神戸YMCA・

(株)アシックスが神戸市から選定を受けて運営をしています