

父と子のヨガ教室を行いました。泣いたり、寝ちゃったり…パパは大忙しでしたが、ヨガやリズムを行い、お子さんとたくさんふれ合いました！



ギタンバツタン♪

パパの船に乗って体をほぐします。



ヨガ「英雄のポーズ」

しっかり股関節を伸ばします。



リズムに合わせてゾウやペンギン
に変身しました。これがキツイ…！



パパ達のコミュニケーション力だけで月
齢順に並びました。
答え合わせの時はドキドキ！！



ヨガ「弓を引くポーズ」を親子用にア
レンジ。パパ達頑張っています。



パパロケット発射まで10秒前です。
子ども達も大喜びでした！



最後は使った筋肉を休ませる時間
です。



パパ達、お疲れ様でした！！
素敵な会になりました。