

# ACJカルチャースクール「キッズダンス」「親子ヨガ」

～ダンス・ヨガを通して楽しみながら成長しよう！～

## 「キッズダンス」

外遊びが減り、転びやすい、怪我をしやすい子どもが増えてきている今日。ダンスは、音楽を楽しみながら踊り、基礎体力や様々な感覚も養う最高のツール。きれいな姿勢や表現力も身につけ、毎日が楽しくなりますよ！



- ・音楽に合わせて踊る楽しみ
- ・表現力、リズム感、協調性を養う
- ・柔軟性、筋力、持久力、バランス感覚を高める
- ・自分が好きになり、自信が持てる



キッズダンスインストラクター ひろ

幼少より新体操、その後バレエやジャズと様々なジャンルのダンスを経験し、舞台公演に参加。子どもが大好き。みんなで楽しく踊り、元気になるお手伝いをします！

## 「親子ヨガ」

遊びやペアワークを取り入れたママも子どもも笑顔になれるヨガクラスです。親子で呼吸を合わせてポーズをとったりふれあうことで、穏やかな気持ちになれ、信頼関係を深めることもできます。もちろんパパのご参加も大歓迎です！



- ・親子のスキンシップ
- ・集中力や想像力を育む
- ・感情のコントロールが上手になる
- ・運動不足やストレスの解消、リラクゼーション
- ・肩こりや腰痛の改善



ヨガインストラクター ゆみこ

2005年より理学療法士として医療機関や施設、地域にてお子さんの成長を支援するリハビリテーションに従事。2017年オハナスマイルが主催するヨガインストラクターの養成コース(RYT200)を終了。現在、理学療法士としてお子さんの成長を支える一方、ヨガを通してお子さんの周りにいる方々と一緒に楽しめるヨガクラスを開催。ブログ:yumikoyoga.blogspot.com

### キッズダンス・親子ヨガ共通

<日程> 基本的に第1、第3土曜日開催 2/3、2/17、3/3、3/17(ダンスのみ)、

3/31、4/14、4/28 ※5月以降の日程はお問い合わせください

<時間> ダンス10:00～ / ヨガ11:15～ 各1h程度

<受講料> 各2,160円/1回(税込)

<対象年齢> 目安 ダンス3歳～小2 / ヨガ3歳～

<持ち物> 動きやすい服装、タオル(ヨガマット、着替えスペースあり)

<参加方法> 【必要事項】をメールか電話でご予約ください。

【必要事項】保護者氏名(ふりがな)、お子様の氏名(ふりがな)・年齢・性別、お電話番号

主催・お問い合わせ エーシージェー

[e-mail] acj@crescoltd.jp [URL] http://www.acj.ne.jp

☎120-649-041 FAX 045-971-7780

〒225-24 神奈川県横浜市青葉区市ヶ尾町1153-6 1F (株)クレス内



### MAP

