



# 「遊ぶヨーガ」

— 子どもの時からカラダを動かすことの楽しさを知る —

遊びながら・・・ヨーガのポーズを10ポーズ程度  
遊びながら・・・呼吸の練習  
遊びながら・・・集中力を高める

日時:11月11日(日)14:00~14:40

場所:STUDIO凜

対象:4才くらいから小学2年生くらいまで

参加費:お一人1000円、兄弟割引有

定員:10名

動きやすい服装でお越しください。

\*保護者の方は、見学は出来ませんので、一緒に参加するかスタジオの外でお待ちいただくかのどちらかになります。

申込・お問い合わせは、STUDIO凜 まで

TEL 042-575-3833

E-mail studiorin@yahoo.co.jp

国立市富士見台3-4-1

STUDIO凜 は・・・

国立さくら通り近くにある ヨガ&太極拳&ダンス スタジオ。

マタニティ～ベビー～子ども達～大人 の方まで、

自分に合ったクラスを選ぶことができます。

不定期的にオルタナティブなワークショップや  
イベントも企画しています。

フェアトレードショップも併設。

## 講師:YUKA のプロフィール

1991年Dance with 桃仙人(スピリチュアルダンス)の発足当時のメンバーで、国立市の盆踊り"国立ばやし"をアレンジした"ボンダンス"の振付をし、それを広めるなど、地域に根ざした活動を続け、現在は「風花」のメンバーとして、活動中。

N.Y.在住のレイジファチュート氏から直接指導を受け、「レイジ・ジャズダンステクニック」を学ぶ。

2001年ミュージカル"おにこころ"の振付を担当、自らも出演。

又、自主学校"遊"の体操授業の講師もつとめる。

2005年5月AEAJ認定アロマテラピーアドバイザー取得。

2012年レインボーキッズヨガインストラクター取得。

