

場所：香川県立総合水泳プール  
主催：シンコースポーツ・四電ビジネスグループ  
電話：087-885-3821

開催予定日  
1/18、25  
2/1、2/15、2/22  
10:20～11:20  
土曜日

豊かな心と。

健やかな体を。

# キッズヨガ教室

料金は1,200円 定員は12名 対象は小学生  
講師：倉田 晴香 RCYTキッズヨガ指導者  
一般社団法人日本キッズヨガ協会認定正式指導者

香川県立総合水泳プールの会議室でキッズヨガ教室を行います。ヨガは子どもの運動能力や体力を向上させる身体的なメリットに加えて、自分の感情を認識しコントロールする精神的な発育にも役立ちます。この機会にぜひお申し込みください！

## 身体的な発育

柔軟性

バランス

筋力強化

## 知的な発育

記憶力向上

集中力向上

学業成績向上

## 精神的な発育

自尊心向上

不安の低下

落ち着きができる

お申し込み予約はお電話でも可(予約は前日の17時まで)  
持ち物は運動しやすい服装、飲み物、汗拭きタオルなど

ぜひご体験ください！