

ママの場所通信

スキップ

＝講師紹介号＝

令和2年9月
スヶ原スポーツクラブママの場所

堀田 香織
宇野 あゆみ
片岡 優
森 大樹

ママの場所
人気のあそび Best 3

1. かくれんぼ
2. プラレール・トミカ
3. おまごご

プラレールの線路をつないで、おまごごも「切る」から料理を「作る」に発展しています。
今後、おまごごセットを増やしますます楽しめるように計画中です！

陽差しにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも随分と短くなってきました。ママの場所再開から3か月が過ぎ、子どもたち同士の関わりも増えています。
現在、新型コロナウイルス対策へのご協力をお願いする中ではありますが、保育ルームでは玩具の消毒・手洗い換気に注意し、安心してお預かりできるようお待ちしております。

宮田先生より (月曜クラス)

6月から月曜日10:30からレッスンを担当しています宮田由佳と申します。
今のレッスンはヨガの太陽礼拝をベースにダイナミックに身体を動かしています。
終わった後爽快感が得られるパワーヨガです。
満遍なく全身の重きが入っているので繰り返すと身体の内側から温まり脂肪燃焼効果が高いです。
運動すると血行が良くなり体内の巡りも良くなります。
呼吸に意識を向けて気持ちを落ち着かせ、一緒に身体を動かして免疫力を上げていきましょう!! これからよろしく願います。

田淵先生より (火曜・金曜クラス)

皆さま、いつもご参加くださりましてありがとうございます。
呼吸法には慣れましたか?呼吸を意識しながら動くと、始めのうちは難しいですね。
慣れるまでは「呼吸が止まっている!」ということに「気づく」事が、何より大切な事です。
私たちは自分の心の「癖」や行動の「癖」に気づきません。
特に心の「癖」(思考の癖)は、時に自分を苦しめます。
ヨガの「今ここ」の状態に「気づく」事を通して、自分の「癖」に気づいていきましょう。
まず「気づく!」そうしたらいくらでも!なんとでも!対処できますから。

山崎先生より (土曜クラス)

ストレッチで体を解し、筋力トレ、リズムトレーニングなどで体を動かしていきます。最後に音楽に合わせた振り付けを覚えて踊ります。楽しみながら発散しましょう!
普段はスキップスでチアダンスを指導しています。
もしよろしければ、お子様のご参加をチアダンスでお待ちしております。



ママの場所に新しい先生が加わりました★

春からママの場所スタッフとなりました片岡優です。
ママの場所がママにとっては心身共に癒しの場にも、お子様にとっても安心して過ごせる場になるように一生懸命頑張っていますので、宜しくお願い致します。