

# AyaYoga・ベビーマッサージ・カポエイラ

平成 27 年 9 月 30 日

- 日 付：AyaYoga：毎週日曜日 10：00～11：00  
：ベビーマッサージ：毎月第 2 月曜日 10：30～  
：カポエイラ：土曜日 8：30～（不定期時期）
- 場 所：御前崎渚の交番 レンタルスペース
- 参加者：見学自由



## AyaYoga

毎週たくさんの女性の方の参加があります。10 月に入り、毎週 10 名以上の参加が多く、スペースをいっぱいに使ってのレッスンになります。渚の交番でのクラスを始めた当初からの方も多くいますが、新しく初められる方も多くなってきました。女性の 20 代～30 代の参加者が多いですが、男性の方も徐々にですが増えつつあります。

今後も継続し、クラスを行う事で、海を目の前に自然の中でのヨガを楽しんでいってほしいです。

## おはな助産院 ベビーマッサージ

月に 1 回での開催をさせていただいています。小さな 1 歳前のお子様との大切な触れ合いの時間となり、とてもいい空間になっていると思います。小さなお子様連れなので、天候には左右されますが、5 組くらいから、多い時には、10 組近い親子の参加があります。終了後の、パシフィックカフェでの希望者の方のみのランチもとてもいい時間になっているようです。子育ての相談や情報交換の場として、気軽に先輩ママや助産師さんに気軽に聞ける事は、うれしい事だと思います。

## カポエイラ

夏になり、時間と場所変更になり、開催されていませんでしたが、雨の日やこれからの時期に渚の交番での開催を予定しております。男性だけでなく、女性の参加も多く、年齢層も広いクラスです。見学自由なので、新しい事にチャレンジしたい方や健康のためにも初めていってほしいと思います。

