

始まりました！



## 家族みんなの オンラインヨガスクール

# Japan Kids Yoga Association Online Yoga School

毎日  
レッスンあり！

予定を  
合わせやすい

家族  
みんなで  
受け放題！

団体プランも！

送迎不要！  
無料体験あり！  
入会月無料！

詳しくはWEBへ

こどもクラス 15:00~15:50  
16:00~16:50

JKYA/日本キッズヨガ協会のキッズヨガプログラムは  
早稲田大学、前橋明教授の幼児体育理論を加えた  
独自のノウハウで子どもたちの体力や運動能力を楽しく育みます。

毎日  
受け放題プラン

ひと家族  
月額 5,500 円 (税込)

週末祝日  
受け放題プラン

ひと家族  
月額 4,400 円 (税込)



入会に関する詳しいご説明は、下記ホームページをご覧ください。

【お申込み&お問合せ】

一般社団法人 日本キッズヨガ協会

<https://www.kytj.jp/>



ワンタイム  
(1回チケット)  
2,200 円 (税込) も！



# Japan Kids Yoga Association



## ミナクシミよこ

一般社団法人日本キッズヨガ協会代表理事/  
インド中央政府厚生省認定ヨガ指導者 AYUSH・level2/  
RYT500/保育士/日本幼児体育学会 認定専門講師



りょうこ

初めてのときは、しんばいとワクワクがミックス！ ワクワクがいっぱいの子供ヨガと一緒に楽しもう！



いずみ

わくわくすることを想像するのって楽しいよね。想像で広がるヨガの旅に、一緒に出かけましょう！



えりか

先生は食べるのが大好きなので、おいしい食べ物のポーズにも挑戦していきますよ！



あいこす

たのしい！わくわく！もっとやりたい！をたいせつにヨガのクラスをおこないます (^\_^)♪



びよ

ヨガポーズしながら踊ったり、ヨガでもりもり身体を動かしたり、元気いっぱいニコニコ笑顔 (\*ω'\*)



さえ

楽しく体をうごかして、むずかしいポーズにもチャレンジ！ あきらめないことの大切さを感じてもらえたらうれしいです



さき

ヨガポーズで色々なものに変身して、からだをいっぱい動かしましょう！ みんなに会えるのを楽しみにしています！



なるみ

ヨガをすると、なんだかスッキリ、心がほかほかになるよ!! みんなで一緒に楽しい時間を過ごそう (^o^)



みつえ

ヨガって学校の教科書には載ってない、楽しく生きるヒントを教えてくださいませんか！ そんな発見がたくさんあるクラスです



ゆか

どうぶつにへんしんしたポーズをたのしくやるよ。みなさん、まっています。あそびにきてね (^\_^)



イングリッシュクラス  
(通訳あり)

アビ

Abhilash Chandran  
インド中央政府厚生省  
認定ヨガ指導者 AYUSH  
level2 RYT500



## ご推薦いただきました！

### 日本ヨーガ瞑想協会 綿本章会長

キッズヨガは、運動不足解消に加え、情緒の安定や集中力の強化にもつながる、とっても素敵なヨガです。

体を思い切り動かしてみたり、時には静かに呼吸を感じてみたりして、ヨガの時間をたっぷり楽しんでみてくださいね。

(わたもと あきら) 日本ヨーガ瞑想協会会長。瞑想コンサルタント。マインドフルネストレーナー。全米ヨガアライアンス 500 時間ヨガ指導者トレーナー。

### 一般社団法人 大森フットボールクラブ

#### 代表 小島直人 トップコーチ

自立を求めて空回りする思春期の男子が、ヨガトレーニングによって、自分の身体や思考に向き合う姿を見て、間違いなく人の成長に必要なものと確信しました。私生活を整え、心身ともに心地よく生きることは子供たちの潜在能力を最大限引き出します！より多くの子どもたちに経験してほしいと思います。



### ヨガの専門誌『Yogini』 橋村伸也 編集長

ヨガというのは、全ての物事を次のステージに運ぶ力のあるものです。ダンス、サッカーや野球などのスポーツ、武道、お勉強にまで。ヨガの呼吸や運動を通して、子供達は、自然と集中力を養います。集中力を支えるものは、体力ですが、それも養うことができます。また、多くの子供が同じ習い事をする中で、ご自身の子だけのアイデンティティを磨くのであれば、他の子達がしていないことに注目しつつ、好きなことを伸ばすヨガは最適です。ぜひ、このキッズヨガ 協会の楽しくリズミカルで、イメージーションあふれるヨガを子どもたちに体験させてあげて欲しいなと思います

### 早稲田大学 前橋明教授

キッズヨガは、特に呼吸を意識的にできること、からだの隅々まで使って心とからだを動かすこと、動きにいろいろなバリエーションがあり、多様な動きの経験がもてること、また、精神と感情のどちらにもアプローチできること等から、子どもたちの成長を大きく担っていき、健全育成の面で大きな期待がもてます。子どもたちの強いからだと心をつくるのは、日本の未来をつくること、そのものです。私は、キッズヨガを幼児体育の一分野として推進していくにあたり、今回提示されるプログラムにとっても期待しています。

(まえはし あきら) 日本幼児体育学会 会長、早稲田大学教授、医学博士



JKYA キッズヨガ 8つの実践メリット

- 1 よく食べて、よく寝られるようになります
- 2 落ち着きがでます
- 3 運動が好きになります
- 4 集中できるようになります
- 5 やさしくなります
- 6 自立心が育ちます
- 7 セルフケアができるようになります
- 8 自分の「したいこと」がわかるようになります

### 身体的側面

心とからだを結びつけると定義されるヨガ。ヨガの身体的な効果は、呼吸法の取得や、運動スキルの向上（柔軟性、バランス、筋力強化、跳ぶ、投げる、蹴る、捕る等、複雑な動き）などのあらゆる効果、筋力の強化や心臓や肺等の臓器、血流の改善など健康促進作用が含まれます。

### 知的・精神的・情緒的側面

子どもが自分の感情を認識し、調和的に考え対処するチカラを育みます。ヨガには、不満、怒り、悲しみを健康的に処理するノウハウがあります。ヨガの練習をしている子どもたちは、からだが重い、お腹が痛い、手が汗ばむ等、からだの感覚に合わせて、呼吸や考え方、行動を調節するチカラを身につけ、不快なことに自分で対処できるようになっていきます。

