

ヨーガ教室



開催しました！

3月24日(木)講師 白坂 由美子さんをお招きして「ヨーガ (Yoga) 教室」を開催しました。

ヨーガは「ストレス解消」「姿勢改善」「アンチエイジング」の効果アリ！

★自分の体がこんなに硬いとは…

★肩が軽くなった。

★上半身と下半身の硬さが違うことに
気付いた。

★大変リフレッシュできた。

等のご感想を頂きました！



椅子に座ってのヨーガ



椅子に座って、呼吸法をメインとしたストレッチを実践していただきました。