



のびのび ストレッチヨガ(^^)♪

令和3年7月2日開催

講師 坂金 真妃さん



『ストレッチが教室』
さっそく自主講座で
はじまりま〜す

- 7月 9日(金) 10時〜
- 8月20日(金) 10時〜



体を動かさせて
元気になれました



今回の教室は、アビと
ストレッチのいいところ
ちょこっとずつ取り入
れて行っていました。

前半は動きが多く
汗をかき、
後半はゆったり
体をリラックスする
ことができました。



終わった後はとにかく身も心も
リラックスできました。



参加された方からは、
『ぜひ続けたい〜』という強い希望で
自主講座になります。
興味のある方は公民館まで45-0207ご連絡ください。

