

リラックスヨガ

11月21日(火)午前10時～



講師の中井絵里子先生がやさしく指導
参加者からひと言
・体力が落ちていることを感じ続けていくことが大事だと思った。

11月28日(火)午前10時～



参加者からひと言

- ・関節の痛みを感じたが後で体が温かく軽くなった。気分が充実した。
- ・自分を見つめなおす機会になりました。
- ・終わった後は、背筋が伸びて健康になった気分になりました。



身体が温まったところで
チャレンジポーズに挑戦

全3回の講座に参加された
皆さんの希望により続けて
毎週火曜日の午前10時～
自主講座になりました。

12月5日(火)午前10時～



生徒募集中