

令和8年度 ヨガ教室～じぶんのからだをよく知ろう！

6月9日・16日・23日・30日

セルフケアヨガ～

大人気のヨガ講師小山先生を迎え初心者向けのヨガ教室を実施しました！



講師:小山理香 氏

<1回目>6月9日(火)



先生の優しく丁寧な指導に終始リラックスした雰囲気。初めての方も無理なくポーズを楽しむことができます。

<2回目>6月16日(火)



ヨガマットを使って。体が気持ちよく伸びます。



3回目は6月23日です。お楽しみに～