令和8年度 **ヨガ教室～じぶんのからだをよく知ろう！セルフケアヨガ～**

６月９日・１６日・２３日・３０日

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＞6月23日(火)





呼吸にあわせてイスを使ってストレッチ。





深い呼吸とポーズの相乗効果で自律神経が整い
心も頭も芯からすっきりリフレッシュ。

＜4回目＞6月30日(火)





イスを使って無理なくポーズ。４回目なので皆さん、安定感もばっちり！
腰や肩など痛かったところがすっきり軽くなった！などの声も聞かれました。
参加者のみなさんから次回の開催を心待ちにする声が多数寄せられ
大好評のうちに終了しました。

先生ありがとうございました