

のびのびストレッチヨガ



講師坂金真妃さんの
笑顔とパワーでみんな
はつらつとし、充実した
時間を過ごすことが
できました。

前半は音楽にあわせて体を動かしてしっかり汗をかき、後半は足裏をよーくほぐしたり、内臓を温めるケアをして体を整えていきました。一番大事なことは楽しむこと(^^♪



5月20日、6月3日、17日 3日間
講師に坂金真妃さんをお迎えし
『のびのびストレッチヨガ教室』を開催
早速来月から自主講座になりました。



参加者のあつ
いリクエストに
お答えし講座に
なります～



楽しく運動
できて
気持ちいい汗
をかきました



7月から

自主講座でスタートします

日時	第2・4(月) 14時～
場所	ふれあい会館
参加料	500円
持ち物	水分・ヨガマット・タオル