

『ヨーガI 前期講座』開催いたしました(*^_^*)

講座名	健康増進事業 <<『ヨーガI 前期講座』>>		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	一般的なヨーガのポーズの基本となる呼吸法により心身をリフレッシュしながら活力UPを促す流れを作り、健康な身体に導く講座です。		
対象者・定員	成人 40名		
延参加人数	414名		
日時	講師	回数	
6月～12月 木曜日 13:30～15:00 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により日程が12月まで延長となる	花河 由美	全14回 (臨時休館のため4回中止のため全14回)	

アンケート感想など

- ・説明がわかりやすくて終わった後はスッキリしました。
- ・先生の説明が丁寧でどういう理由でこの運動をするのかがよくわかり、その気持ちで動くにより効果があると思います。
- ・初めてでも困ることなくスムーズに受講できた。
- ・自分のペースでできてゆっくりで大丈夫なのでよかったです。

講座の様子

