

『ヨーガ2前期講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 <<『ヨーガ2 前期講座』>>		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	ヨーガの基本的なポーズと呼吸法、瞑想によって、健康な心と身体作りを図るための講座です。		
対象者・定員	成人 40名		
延参加人数	405名		
日時	講師	回数	
6月～12月 金曜日 19:00～20:30 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	吉津 あかね	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

- ・何度か受講させていただき、体がほぐれるのを実感します。
- ・日々の疲れが取れ、疲れがリセットされる感じです。いつもありがとうございます。
- ・もう少し、床のあったかい所の方がいいかと思えます。
- ・講座を受け始めて不思議に気持ちが安定したように感じました。何となく体調もよくなったように思えます。

講座の様子

