

『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、体力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 35名		
延参加人数	310名		
日時	講師	回数	
4月～7月 金曜日 19:00～20:10	吉津 あかね	全10回	

アンケート感想など

- ・身体が気持ちよかったです。子供が預けられるとうれしいです。
- ・ていねいに指導していただき楽しく過ごせました。
- ・リラックスできてとてもうれしいです。また受講したいです。
- ・自分の体に向き合えて心身ともにリフレッシュできた。
- ・先生が優しく、指導もわかりやすい。
- ・いろいろなポーズを教えていただき、身体の調子がよくなりました。

講座の様子

