

『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 35名		
延参加人数	263名		
日時	講師	回数	
4月~7月 木曜日 13:30~14:40	花河 由美	全10回	

アンケート感想など

- ・ハード過ぎないので気持ちよくリフレッシュできる。ゆっくりした動きがいいです。
- ・少し体が重いなどと思う時でもヨガに来るとリフレッシュできて元気になれる。
- ・希望者ができるだけ多く受講できると嬉しい。
- ・ていねいにストレッチの仕方を教えてくれて身体がスッキリした。
- ・初めての人が多く説明も丁寧でわかりやすかった。
- ・続けやすい内容で、受講料をもう少し高くしてもいいので週2コースがあればうれしいです。

講座の様子

