



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		
対象者・定員	成人	40人	
延参加人数	790人		
日時	講師	回数	
4月～8月	金曜日 19:00～20:10	吉津 あかね	全15回

アンケート感想など

- *レッスンを受けて先生のお話を聞いてスッキリと週末を過ごすことが出来る
- *心も身体もリフレッシュ出来る。自分自身リラックスでき、余裕も感じる
- *先生の説明がわかりやすい。身体が元気になる
- *終わったときに来た時よりも元気になる
- *肩こりが軽減された
- *先生の声に癒される。先生の声を聞くと自然に身体がゆるみ楽になる
- *色々なお話を聞いて前向きな気持ちになれる

講座の様子

