

ヨーガ講座Ⅰ（前期）

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		
対象者・定員	成 人	40人	
日 時	4月～8月 全15回	木曜日 13:30～14:40	
講 師	花河 由美	延参加人数	514人

◆◆ アンケート感想 ◆◆

- *自分の体の調子で無理をしないでやれるのが良い
- *週に一度の適度な運動が自分に合っていて、心身ともにほぐれて良かった
- *体がほぐれて伸びて、とても気持ちいい
- *ちょうどいいレッスン内容で、長く続けられる
- *自分のペースで出来るのが良い。無理なポーズはないので良い
- *体を動かせる機会が作れて、健康的になった
- *先生の指導が的確で非常に良い。初めて受講するので先生のポーズをもっとしっかり見ながら受講したい

◆◆ 講座の様子 ◆◆

