

ヨーガ講座Ⅰ（後期）



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	9月～2月 全15回	木曜日 13:30～14:40	
講師	花河 由美	延参加人数	532人

◆◆ アンケート感想 ◆◆

- *身体が整う気がする。すっきりして気持ちいい。身体が楽になる
- *運動が苦手だけど楽しく身体を動かせました。もう少し回数を増やしてほしい
- *場所が広い。先生の教え方が丁寧でわかりやすい。ずっと参加したい
- *家ではなかなか出来ないの、みんなでするのが良い。先生の指導が良い
- *普段身体を動かすことがないので、色々な身体の部位を動かして血流がよくなる
- *自分のペースで無理なくできる。一人でゆったり出来るヨーガの時間が楽しみです
- *身体も心もほぐれて、健康にとっても役立っている。先生の声掛けも優しく心地よい



◆◆ 講座の様子 ◆◆

