

イスヨガ講座

1月27日(月)

イスヨガ講座を開催しました。

椅子座ったまま行うヨガなので、足腰に不安がある方も
床で行うヨガが苦手の方も、誰でも簡単に出来ます。

参加者18名!!

先生の分かりやすい説明と、元気で明るい声掛けで、
終始和やかに開催されました。

寒い寒い日でしたが、心も身体もポカポカになりました。



先生から
マッサージボール
もプレゼントして
もらい家でも
ほぐせますね



早川 美鈴 講師

