

整えるヨガ

講師名 大有 裕美

会場 まなびピア

【活動内容】

季節や気候の変化によって生じやすい心身の不安や不調をテーマにおすすめのポーズを行い、体調を整えぐっすり眠り、疲れにくい身体づくりを行いました。

【受講生の感想等】

- 初心者でもわかりやすくご指導していただき楽しかったです。
- 講座が終わったあとは、ぐっすり寝ることができて、とても良い体験をさせていただきました。
- 体の細部まで動かし体の血流が増えて、体が温まるのを実感しました。

