

ヨガ& ストレッチ

講師名 倉尾 由美子

会場 まなびピア

【活動内容】

基本的なヨガと軽いストレッチをし、心身共に健やかにヨガ&ストレッチを行いました。

【受講生の感想等】

- とても楽しい講座で、月2回がとても楽しみでした。腰が悪く不安でしたが先生の指導で安心して受講できました。
- 指導がとても良かったです。初めてのヨガ教室でしたが、楽しく受講できました。
- 体力づくりに活かしていきたい。とても良かったです。

