

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】

- すごく楽しい時間でした。
- 先生の素晴らしい人柄、わかりやすい説明により、とても楽しく学ぶことが出来ました。
- とても分かりやすく指導されている気がしました。
- 毎回内容が異なり先生も優しく講座の日が楽しみでした。

