

子育て支援事業

2024年11月16日(土)

第3回

大人ヨガ教室

がありました。



毎回大好評の今井瞳講師による“大人向けのヨガ教室”が開催されました。今年度は三回目です。普段子育てをされている皆さんも、この時間は子どもを預けてゆったりとリラックスした時間を過ごします。今回はヨガの中でも心身共に心地よさを感じることでできる瞬間をご紹介します。



腕や足を大きく広げ
ゆっくりと揺らしていくと、
筋が伸びていく感覚が分かり
とても気持ちがいいですよ。



灯りを落とした室内で、全身を休めていきます。
心地よい音楽と共にアロマが香る空間は、とても心が
安らぎます。講師の優しい声もそっと心に響きます。



本格的なヨガですが挑戦しやすいポーズも沢山！
ヨガが初めてという方でも気軽に参加ができます。

