

■2/28 第3回ヨガ教室を開催しました！



今回もインストラクターを務めてくださったのは DZ/S 清水留香さん★
 久しぶりの方も含めて13名の方々が参加してくださいました！前回12月に
 初めて参加してとても楽しかったからと2回連続で参加してくれた方も☆



今回は **肩回りのほぐし** をメインとしたプログラム。

前回好評だった「太陽礼拝」という体を前後に動かす動きに、左右の動きをプラス。脇腹も背中も気持ちよく伸びて、肩回りはもちろん全身がスッキリと軽くなった気がしました★



◇参加者コメント◇

- ♪ 清水さんの優しい声と居心地のよい雰囲気で、身体だけでなく心もリフレッシュできました。
- ♪ とても楽しく、時間があっという間に感じました。
- ♪ 来年度もぜひ継続して欲しいです。

