

令和5年度 サラダクラス通信

先日実施したヨガ教室の様子をお知らせします☆今回のテーマはずばり「癒し・リラックス」☆
ヒーリングミュージックと子どもたちの元気な声を聞きながら、まずはストレッチや基本的なヨガポーズで体をほぐし、それから瞑想をしたり横になったりしてリラックスタイム。あっという間の2時間でした！
参加された皆さま、日々の疲れが癒されたのではないのでしょうか(^_^)



第5回（10/19）癒しのひとときを…♡～リラックスヨガ教室～

講師：シホヨガ主宰 菫田志保さん ☆Instagram アカウント shi_ho.yoga

定期的にヨガ教室を開催していらっやいます！
ご興味のある方はぜひ☆



14名の方が参加してくださいました！
ヨガマットの所持率の高さに先生も驚いていました(笑)



Fantastic!

見よ！この開脚美



柔軟したり 姿勢の矯正をしたり…



常に正しい姿勢を意識することが大事だそうです！！
最後は全員で決めポーズ☆