

R6 サラダクラス通信

10/17(木)第5回、「リラックスヨガ教室」がありました。
今回も【シホヨガ】の藺田志保先生にお願いして全身整えました。
シホヨガは毎週(月),(金)に重富小前の責善公民館でワンコイン、
気軽にヨガできます。インスタ or LINE から予約して、
今回参加できなかった方は是非行ってみてください(^^)



最初のうちは、
みんな余裕！？
でしたが、
しばらくすると……
あちこちから、うなり声が聞こえてきました。
「きつい～」「むり～」と言いながらもがんばりました◎



普段、使わない筋肉に刺激を与えています。

太ももや腕をプルプルさせながら、
笑いをこらえながら、必死に先生についていきます(笑)

肩甲骨が伸びて気持ちいい
(´っ・ω・`)っ

水分補給、休憩をしっかりとりながら、足のむくみもとりながら
あちこちほぐせて、スッキリ！整いました♥

ヨガポーズ！



よくできました◎

さあ！

筋肉痛も楽しみましょう

早くきたら若い証拠！！
みんな、いつくるかな～？(^^)