

6月7日 15:00～16:30

ぽかぽかヨガ

初めてのヨガ体験
体と心を繋いでみよう

産後の方、子育て世代、高齢者、
動きやすい服装で

参加費：500円





今回は、ヨガが初めての方々に、体験していただきました。

(参加者の感想より)

- ・初めて体験しました。
- ・またヨガをやってみたいと思いました。

6月7日 15:00～16:30

ぽかぽかヨガ

磯子区地域ボランティア講師登録



誰でも簡単にできるヨガを提供します。
最初はストレッチから初めて、徐々にヨガのポーズをとりながら、呼吸に合わせて進めていきます。
ゆっくり進めるので、運動が苦手な方でも大丈夫。
どなたが受けても安心して安全なヨガです。
最後はすっきりとしたマインドになれる、そんな自分だけの時間を一緒に味わっていきましょう。

お問い合わせ:いそご区民活動支援センター
045-754-2390