



あすなろ・ヨガ



これから迎える春本番、今までの寒い季節でぎゅっと締まった肩や首を楽にします。筋肉がほぐれる事で気持ちも緩み血の巡りがよくなります。暖かなお花見のシーズンを待ちながら、体と心のバランスを整えるヨガはいかがですか？



3月15日(金)

あすなろジョブサポプログラム室1

13時～15時 担当：MOMO 花房

定員6名（場合によっては追加）

季節ごと整えるヨガの特徴

- ①おだやかにゆっくりとした呼吸で頭スッキリ
- ②季節の変わり目に体の調子を改善する
- ③ヨガの最後は動かない時間でお休み

お申し込みはあすなろジョブにある予約表に記入をお願いします。定員になり次第締め切りとなります。

【ヨガの講師】

岡山市社会教育関係団体 リトル・サン代表 杉山 梢 先生

090-4803-5199 japanese.cedar-y-kozu@docomo.ne.jp

動きやすい服装でお越しください。

必要な方は水分や他タオル等をご持参下さい。