

令和7年度イベント「春の芝ヨガフェス」 5月6日(火・振休) 10:00~11:40開催

～芝生広場にて開催予定でしたが、小雨強風のため屋内での開催となりました～

坪田講師(木曜 ヨガ担当講師)

10:00~10:45

続けることが大切!
軽快なトークで
場が和みました。



猫背予防・姿勢改善に!



自分の身体に一礼
意識を高め、徐々に
からだをほぐしていきます



実施前後の前屈動作で
可動域の変化に"うおー!"
の歓声が上がりました(*^-へ^-*)



～終始アットホームな雰囲気～
体に刺激が入るポーズも各々
出来る範囲で挑戦!

10:55~11:40 山崎講師(土曜 コンディショニングヨガ担当)



ひとつひとつ
分かりやすく
丁寧な指導が
大好評!(^^)!



お尻も内股もキュッと締めて!

手を上げる
ときは、
肋骨からー!
意識する
ポイントも
的確で
バッチリ☆☆



～各々の気持ちのいいポイント探し～



いつも動かさない所まで伸ばすことができ、爽快! 力を抜く動きが難しいことが分かりました!
ヨガ初心者でもわかりやすく良かったです!など満足のお声を沢山いただきました♪

受講された皆さまおつかれさまでした。次回は10月開催予定です(^^♪次回もぜひご参加下さい!