



実施日時：2021年11月27日(土)12：30～13：30

開催場所：羽田空港 4階対策室

参加人数：9名

実施内容：心身共にリラックスし、ストレス解消と自律神経を整え、体幹の筋肉も鍛えることを目的にYOGA教室を開催。外部講師（LAVA勤務講師）をお招きし、むくみ解消とリラックスに効果のあるポーズを中心に行った。家でも実践できるポーズやストレッチ方法なども教えて頂いた。

【YOGA教室】

～HND KAU 活動報告書～

