

ヨガ講座

日時:2023年3月19日(日) 場所:C会議室/ZOOM



実際にヨガインストラクターの先生をお招きし、
ヨガ講座を実施いたしました。

対面、オンライン計20名のご参加
ありがとうございました！

今回はZOOM配信も取り入れ、ご自宅でもゆっくり
ヨガの体験をしていただけたかと思います。

ご参加された皆さまからは、
「運動不足で凝り固まった身体がほぐれてとてもリ
フレッシュできた」「自分自身を見つめ直す良い機
会になった」「初心者にもわかりやすく楽しかった」
などの感想をいただきました！





対面・ZOOM両方に気を配って
いただきながら、
ヨガ初心者にも経験者にも
楽しめる内容・スピードで、
とても素敵なヨガインストラ
クターの先生でした♪



★ ヨガの効果 ★

ストレス軽減
リラックス効果
ダイエット効果
基礎代謝や免疫力UP
安眠効果

など



今後も皆さまにお楽しみいただけるようなWellnessイベントを企画していきますので、ぜひ多くのご参加お待ちしております！

