

■第1回 ヨガ教室(2015.6.17)の報告

このたび、JNS第一弾として『ヨガ教室』を実施しました。参加人数は、22名です。

日頃の運動不足を解消しリフレッシュできました！参加された皆様、お疲れ様でした。

快く講師を引き受けてくださったチケアシの清水さん、ありがとうございます♪

年4回(残り7、8、11月)を予定しております。健康増進の為に積極的な参加をお待ちしております。



清水さんの美しいポージング！



ねこのポーズ ねじりver~みんな上手に出来てます♪



会議室がヨガ教室に早変わり！



暢子さんステキです…(^^)b



いてててて・・・



腹筋、かなり使いました！