

# 『ヨーガ2前期講座』 開催いたしました(\*^\_^\*)



講座名	健康増進事業 <<『ヨーガ2 前期講座』>>		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	ヨーガの基本的なポーズと呼吸法、瞑想によって、健康な心と身体作りを図るための講座です。		
対象者・定員	成人 35名		
延参加人数	293名		
日時	講師	回数	
4月～7月 金曜日 19:00～20:10	吉津 あかね	全10回	

## アンケート感想など

- ・ゆったりしたペースで無理なく体を動かすことができた。先生の指導もていねいで、わかりやすく良かった。
- ・金曜の夜に一週間の疲れをとるためにヨガができてとてもスッキリしていました。またこれたらいいなあ～。
- ・リラックスできるのかよく眠れました。もう少しきついポーズも次回は挑戦したいです。
- ・終わった後はいつも気持ちが楽になってよかった。が、やっぱり30分少ないのは悲しいです。
- ・それほどきつくなく身体の調子を整えることができてよかったです。
- ・ヨーガの事をポーズだけでなくいろいろと教えて下さりとても良かったです。

## 講座の様子

