

えこままえこぱぱロハスクラブ

第2回 親子でヨガのポーズをキメてみましょう

平成26年6月17日（火）9:30～11:30 参加者：親子10組（20人）

会場：中央公民館 和室

講師 竹内 久理子さん（トランジション藤野 森部）

今回は、会員以外の親子の方も参加していただいて、10組20名でヨガに挑戦しました。

自然によりそったポーズなどを取り入れて、エコでロハスなヨガになりました。子ども達は早々に飽きたらしく、別室へ。ママ達のリラックスタイムになったのかと思います。

たまに、他の施設を借りるのですが、広い和室は、解放感たっぷり。

心も体もリフレッシュして、毎日素敵に過ごしましょう！

担当スタッフ 朝岡



講師の先生を囲んで、さあヨガを始めましょう！



ママ達は、広い和室で素敵な音楽で、リラックスタイムを過ごせたかな？