

# ヨガサークル・月火美人



活動日時：毎週(火)曜 10:00~12:00

活動場所：勝連地区公民館（中ホール）

種別：ヨガ

会員数：13名

講師名：與儀澄枝

## 活動内容

・ヨガは様々なポーズと呼吸法そして静かな瞑想を組み合わせる事によって心身ともリラックスさせ、心と身体の不調を整える効果があると言われています。私たちサークルは、毎週火曜日に10時から12時まで（休憩をはさみながら）ゆったりと全身を動かしコリをほぐすヨガ実技を行っています。

## 一言

人生100歳時代です！ ヨガで健康に！ 今日も明日も笑顔で！

会員募集中です。一緒に楽しみながらやってみませんか？