



一つ森コミュニティ体育館

トレーニングルーム

初めてのストレッチヨガ 開催の様子

10月 8日 (水) AM10:00～11:30

10月15日 (水) AM10:00～11:30

講師：豊島 季里子

現代舞踊協会会員 加賀谷重子バレースクール講師



10月8日(水)
初めてのストレッチヨ
ガを開催しました。去
年は11月に開催し
て・・・すごく寒い思
いをしたので、10月の
開催に変更しました。
暑くも寒くもなくいい
感じです！



この日は18名の参加者
でした。ありがとうございます。





ゆったりとした音楽の中
ストレッチで気持ちよく、
でも・・・体の固さを痛
感してしまいます。



10月15日(水) 開催の様子
今日は20名の参加です。





先週よりパワーアップしてます・・・





ストレッチしながらクールダウンしていきます。ゆったりとしていて、とても気持ちが穏やかになります・・・

一つ森での無料健康教室は今回で最後になります。来年もまた企画したいと思っています・・・多数のご参加ありがとうございました。

