

令和5年度イベント「春の芝ヨガフェス」5月5日(金・祝)10:30~12:10開催

坪田講師(生きがづくり講座:木曜日 ヨガ担当講師)

10:30~11:15

久しぶりに屋外での
開催となりました。
芝生広場が
リニューアルして初!



日差したっぷり?!のためか、皆さん日陰でマットを広げてます〜
ときどき吹く風が涼を運んできます♪

体をゆっくりほぐしていきます〜



坪田先生のツボにはまるトーク☆彡で、心も体もほぐれます。

山田講師(生きがづくり講座:水曜日リラックスヨガ担当講師)

11:20~12:10



広い芝生広場、
所々多少の傾斜ありで
m(__)m



様々なポーズで
筋肉を目覚めさせ
背筋シャキーン!
体スッキリ!



すがすがしい季節にぴったりの
ヨガイベント(^^♪
「外はやっぱり気持ちいい!」と
参加者の方からお声がけいた
だきました。素敵な時間を提供
してくださった先生方に感謝♡

受講された皆さま
おつかれさまでした。

