

セントヨゼフ女子学園高等学校・中学校保護者会 主催

## 2015年度 *1Day Lesson No.1* ヨガ教室 レポート



9月19日(土)午後、保護者会 1Day Lesson の第1回として、「ヨガ教室」が開かれ、18名の保護者の方が参加されました。

音楽を流しながら、講師の先生の動きを真似て、約45分間のトレーニングをしました。

ヨガは体幹を鍛えるトレーニングで、動きはとてもゆったりとしていますが、ポーズを持続することは楽なようで実際は結構筋肉を使っています。

静かな時間でしたが、笑いも出て、皆様すっきりとした表情で終了することができました。

今年度より、1回で完結する講座を計画・実施しております。

今後は10月「ワックスサシェ教室」11月「プリザーブドフラワー教室」「フラワーアレンジメント教室」12月「チョコレートケーキ教室」が予定されています。