

セントヨゼフ女子学園高等学校・中学校保護者会 主催

2016年度 *1Day Lesson No.10* ヨガ

レポート



2016年度の1Day Lesson 第10回は、「ヨガ」のレッスンです。
9月17日(土)、13名の保護者の方が参加されました。
ヨガのレッスンは好評でしたので、今年度は2回計画しました。1時間という短い時間でしたが、ゆっくりと体を伸ばし、トレーニングをおこないました。

この第10回のレッスンで、1Day Lesson 前期分は全て終了となりました。10月からは、後期分が始まります。