

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.2* ヨガ

レポート



2016年度の1Day Lesson 第2回は、「ヨガ」のレッスンです。

4月30日(土)、16名の保護者の方が参加されました。

昨年度もヨガのレッスンを行いました。好評でしたので、今年度も計画しました。

音楽を流しながら、ゆったりと呼吸をし、ポーズをとります。ゆったりとした動作ではありますが、じんわりと汗ばみ、リラックスした気分や、トレーニングの効果も得られます。

今年度は昨年度よりも数を増やし、ヨガ以外にも、様々なレッスンをおこなう予定です。