

セントヨゼフ女子学園高等学校・中学校保護者会 主催

2017 年度 1 DAY LESSON

No.7 骨盤矯正ヨガ レポート



保護者会 1Day Lesson 第 7 回目は、ヨガスタジオ priya の芥川優子先生をお招きして、骨盤矯正ヨガをおこないました。今回はレッスンの日程を 2 回に分けて実施し、計 15 名の保護者の方が参加されました。

先生が用意してくださった音楽を流しながら、リラックスした空気の中、講師の先生の動きを真似しながらヨガの姿勢を取っていきます。今回は骨盤矯正に効果のあるヨガを中心に、体幹を意識する姿勢や、家でも続けられるヨガを教えていただきました。

一見するとゆったりとした静かな動きですが、姿勢の維持には全身の筋肉を使います。終わった後は汗をかいている方もいらっしゃいました。

10 月からの 1Day Lesson は後期分となり、2 月までに 7 種類の講座を予定しています。

