

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.14 リラックスヨガ レポート



保護者会 1Day Lesson 第 14 回目は、ヨガスタジオ priya の芥川優子先生をお招きして、「リラックスヨガ」を行いました。9月の1Day Lessonでは骨盤矯正に効果のあるヨガを行いましたが、今回は心身ともにリラックスできるヨガを中心に行いました。

静かな音楽のなか、ヨガの呼吸をしながらゆっくりと全身を伸ばしていきます。保護者の方々は先生にアドバイスをしてもらいながら、それぞれのペースでヨガを楽しんでいらっしゃいました。当日はとても寒い日でしたが、1時間のヨガで身体も温まり、心身ともにリラックスできたようでした。先生に教えていただいたコツを思い出して、ぜひお家でも続けてほしいと思います。

今回で今年度の 1Day Lesson は全て終了しました。この保護者会 1Day Lesson は、学年やクラスを越えた保護者の方々の交流の場となっています。来年度も様々な講座を企画しています。ご見学も随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております。