

セントヨゼフ女子学園高等学校・中学校保護者会 主催

## 2019 年度 1 DAY LESSON

### No.6 リラックスヨガ レポート



2019 年度前期の最後の 1Day Lesson は、伊勢のヨガスタジオ『プラーナ』の藤原先生をお迎えして、「リラックスヨガ」を開催しました。

当日は雨などの影響もあり、予定より参加者が少ない中での開催でしたが、個人レッスンのような雰囲気ですらやかにレッスンをさせていただきました。

先生に用意していただいた静かな音楽を流しながら、ゆっくりと身体を伸ばし、落ち着いた呼吸の中で心身共にリラックスのできるヨガを教えていただきました。

1 時間という短い時間でのレッスンでしたが、充実した内容で、レッスン後の参加者の方々はすっきりとした表情をされていました。

10 月からは後期の 1Day Lesson となります。後期は「アロマ講座とアロマクラフト」「焼き菓子」「飾り巻き寿司」の 3 種類の講座の開催を予定しています。

いずれも過去の 1Day Lesson で好評だった講座です。学校 HP に過去のレポートを掲載していますので、ご興味がおありの方はぜひ参考にしてください。席に余裕がある場合は追加募集も受け付けていますので、学校事務室までお問合せください。皆様のご参加をお待ちしております。