

### 活動概要

幅広い世代の方に向けたヨガレッスン  
(イスを使ったヨガや脳トレ、子育て世代向け骨盤ヨガ等、親子のできるヨガ等)

### 活動内容紹介

ヨガに興味を持っているが参加する機会がなかなかない方、体を動かしたいが運動が苦手な方、肩こりや腰痛が気になる方など…

呼吸法とヨガのポーズで心と体の健康を維持していきましょう。

楽しみながらヨガをしましょう!!



### 年間の活動予定

ご要望に応じてインストラクター業務を無料でお引き受けいたします。

※メンバーの募集状況：募集なし

担当      後藤 充子

TEL      090-6689-4160

所在

メール      masamitsu1025@icloud.com

HP      <https://momomomasa0301.wixsite.com/hachisuyoga>