

青空ヨガ&ポールウォーキング 教室を開催しました

令和5年9月24日（日）に、こころとからだの健康講座「青空ヨガ&ポールウォーキング」を開催、12名の方が参加されました。



健康運動指導士からポールの使い方・歩き方についてレクチャーを受け、準備運動。いざ出発です。



後半は青空ヨガです。高く澄んだ青空に向かって手を伸ばし、深呼吸をします。美しい景色を目の前にしてのヨガは開放感でいっぱいです。



色づき始めたイチョウ並木道を抜け、約2.5kmのコースを歩きました。ポールを持つことで背筋が伸び、自然と歩く姿勢が良くなります。



リピーターさんも多いこちらの教室。「大変気持ちがよく、また参加したい」とのご感想を頂きました。