

女性フォーラム ヨガ体験教室

今年度2回目の女性フォーラム交流会として、9月1日(金)に「骨盤調整スタイルアップヨガ体験教室」を開催しました。

講師として、小田原を中心にヨガ活動を展開しているchico先生を招き、1時間半程度のヨガ体験となりました。

ヨガをやってみると、身体のゆがみに気付くことができ、スタイルアップにつながる事がわかりました。また、呼吸方法をしっかりとすることで、心のストレスを解放することができました。

終了後には、参加者から「きつかったけど気持ちよかった!」「またやりたい!」といった言葉が多く聞かれました。ヨガ体験教室を通して、今まで以上にヨガに興味を持った方が増えたように感じました。

小田原支部女性フォーラムでは、これからも「誰でも参加しやすい活動」をテーマに、フォーラム員同士の交流の場として、各種取り組みを企画していきますので、次回もぜひご参加ください。



第4回女性フォーラム交流会 骨盤調整スタイルアップヨガ体験教室

