

出前チエアヨガ教室

6月27日会場 土居公民館



今年4月からサークル活動化した「チエアヨガ教室」。Ojas yoga 村上和代先生に土居公民館まできていただき、身近な場所で身近な人と一緒にヨガを楽しむことができました。ヨガ以外にも、頭の体操、五感を働かせる方法など教えていただき、気持ち良い時間を過ごすことができました。

