

グループ名

ヨガサントーシャ



**活動内容及び
(具体的)
グループ紹介**

私たちのヨガサークルでは、週に一度、適度に体を動かしていろいろなポーズを練習しています。ポーズは、易しいものから、少し難しいものにもチャレンジしながら楽しんでいます。継続すると、体のいろいろな変化を感じることができるのがヨガの面白いところです。ヨガは体が柔らかくないとできないと思いませんか？体は固くても大丈夫です。マット一枚あればできます。一緒にヨガを楽しみましょう。お待ちしております！

活動日・時間

毎週 水曜日 19時30分～20時30分