

## 令和5年度地域力向上講座 **メンズヨガ**

9/1 9/15 9/29 10/13 10/27 (金曜日)

### メンズヨガ 始まりました！

ミナクルでは9/1から地域力向上講座「メンズヨガ」が始まりました。隔週で5回開催されました。受講者は11名。指導者はヨガインストラクターのkyokoさんです。

9/1

受講者の方は初めての方がほとんどで、先生は優しく無理しないように指導されていました。終わってから感想を伺うと、「心身ともにリラックスできた」「気持ちよかった」「スッキリした」「雰囲気良かった」「集中できた」などなど。皆さん心身ともに整ったようですね！



9/29

今日は中秋の名月、そして満月です。満月の日にはエネルギーを吸収しやすく、気持ち的に高ぶりやすいので、地にしっかり足をつけて安定したポーズがいいとのこと。みなさん、普段あまり使わない筋力を使ったようで、汗ばんでいました。さて、筋肉痛はいつ来るのでしょうか？

皆さん5日間のご参加ありがとうございました。