



グループ・サークル名



ココチヨガ

☆活動内容☆

コロナに負けない心身をつくるヨガサークルです！

心地の良さを大切にしている、風通しの良い新しいサークルです♪

ヨガを通して、無理なく身体を整えながら、心と身体の変化を楽しんでいます(^_^)♪

講師は朝陽公民館の成人学校“リフレッシュヨガ”担当の村山陽子先生です□

☆活動日時・場所☆

日時：第1・3週の火曜日 10:00～11:30

第2・4週の木曜日 10:00～11:30

場所：朝陽支所2階 集会室

☆PR・コメントなど☆

広いお部屋でのびのびと身体を動かし、和気あいあいとヨガをしています♪

ヨガが初めての方も、身体が硬いと思われる方も、大歓迎です。

ゆっくりとマイペースで身体を動かすことができるので、心配ご無用！

終わった後は心も身体も軽くなりスキップしたくなっちゃいます♪

体験してみたい方、心よりお待ちしております♪



活動の様子♪