

ほっとたいむママ ヨガ 第3回

H30/9/12(水)



佐藤先生です

3回目のヨガが終わりました。

体験してみて「身体がじっくり伸びたな～」と実感しました。

汗はかきませんでしたでしたが気持ちの良い時間を過ごすことができました(^ ^)



こんなに、ぺたーっと!!
背中・腰がのびてます



先生がマントラをとなえ、ヨガのスタートです

ここまでねじると、背中・腰・
首もグイーっと、伸びますね～

先生は「皆さん、とてもキレイです」と褒めてくれました～。
次回は11月です。
また是非ご参加ください

