



グループ名	活動日	講師名
リラックスヨガ	月曜（第1・2・3）13：30～15：30	中平 千可代
<p data-bbox="172 1370 464 1408">&lt;学習内容&gt; ヨガ</p> <p data-bbox="172 1464 1430 1552">呼吸法、姿勢づくり、バランスカアップ。肩、背中を意識して、背中が丸くならないように、足腰をしなやかに、一つひとつのポーズにたくさんの効果があります。</p>		
<p data-bbox="172 1632 975 1671">&lt;活動の様子・会員の募集・グループのアピールなど&gt;</p> <p data-bbox="172 1727 1430 1812">この会が始まったのは、23年度の冬の公民館講座が終わる時、まだ続けたいとの声が大きくなってのことです。</p> <p data-bbox="172 1823 1430 1908">先生のご指導をいただき、和やかな雰囲気を楽しんでいます。若く、美しくなるポーズもあります。</p> <p data-bbox="201 1919 1177 2004">若く、美しくありたいと願う『あなた』、リラックスヨガへどうぞ！ 皆でお待ちしております。</p>		