

西区 パールちゃんクラブ

=大阪西地域活動委員会

テキストは運動って
大事よね？

ニュース

News

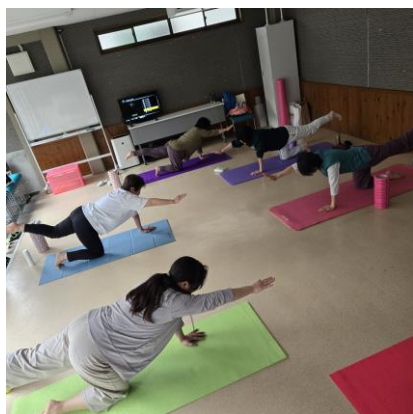


5/13 (月) ストレッチヨガを

しました

今年行った『己書』『小川珈琲学習会』
の参加者アンケートで“ヨガがしたい”とのご要望がたくさんあり。
企画しました。

当日はあいにくの雨で、午後の部のみとりましたが、
無理なく楽しくできた♡と喜んでいただけました。



まずはストレッチから。。。
特に足は入念に

意外とバランスとりづらい。
←



ストレッチボール

お教室ではピンクの長いボール
を使っています。交代で体感
上に乗ったら気持ちいい♡



「チャイルドポーズ」
ヨガの休憩のポーズです。

はじめてなので難しいこと
だったけど、どうしよう?!と
思っていたけれど、入りやす
くて良かった。先生が
優しく安心してできた。

実際に外に出てこないとな
わからない！ネットでは体操など
見えても、あつてあつてわからない。
なかなか続かない。
やっぱり対面するのが良いネ。
おしゃべりして情報交換もできるし。
『己書』にみたい!!

遠かったら続かないので
近くを探していました。

参加者の感想です。
全くの初心者。昔、若い時に
したことある人...など経験も
様々で、先生もさくさりさくさり
はじめられました。最後は
皆さん喜んでもらえて良か
った♡とおっしゃっていました。

肩こりがよくなりました。
無理なくできるのが良かった。

私は『絵手紙』したい。
と盛り上がりました。