

11月

第9回 マタニティ・ヨーガ開催♡♡

平成 26 年 11 月 5 日(水)

北海道にも初雪が降り、すぐそこまで冬が近づいてきていますね。

今月は午前 6 名、午後 3 名の妊婦さんの参加がありました。

今回で 2 回目、3 回目の参加という妊婦さんが 4 名もいらっしゃいました！！

9 名中 5 名の妊婦さんが運動不足解消のために参加してくれています。

「普段伸ばさない身体の部位を伸ばせたり、リラックス出来て心身ともにスッキリする感じでした。」

「前回より柔らかくなった」「身体が軽くなった。自分の体のよくない所がわかった」

という感想を頂きました!!

寒くなると外出するのも運動するのも億劫になりがちな季節です。

是非、ヨーガを外出のきっかけにしてください(≥▽≤)

皆さんで体を動かして縮こまった体を伸ばしましょう！！

次回は **12 月 3 日(水)**です。今年最後のヨーガクラスですよ♪

皆さんの参加お待ちしております☆☆