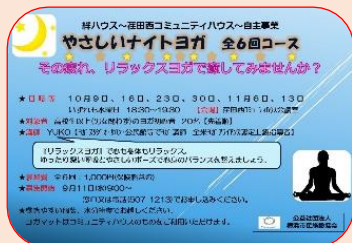


## 【絆ハウス】やさしいナイトヨガ教室

全6回：10/9～11/13(毎週水曜日) 18:30～19:30

講師：YUKO 先生(全米ヨガアライアンス認定上級指導者)



参加者 26 名

大変良かった：77%

良かった：23%

『その疲れ、リラックスヨガで癒してみませんか?』を

テーマに、指導経験豊富な YUKO 先生に「初心者でも無

理なく続けられる」ヨガ教室をお願いしました。

夜間時間帯でしたが出席率も高く、皆さんに、一週間の

折り返しとなる水曜日の夜、『リフレッシュタイム』を過

ごしていただくことができました。

普段、ご利用いただけない方にも参加していただけるように、荇田西コミュニティハウスとしては久々に「平日夜間」の自主事業【やさしいナイトヨガ教室】を6回連続シリーズとして開催しました。仕事を持っていて昼間は参加できない方をはじめ幅広い年齢層の方々にご参加いただき、参加状況も6回中5.3回と非常に高い教室となりました。

### 【教室に参加された方々の感想や意見の一部をご紹介します】

- 一日の仕事の疲れを癒すことができ、ストレスの解消に役立ちました。
- 硬くなった体がほぐれていって、リラックスできました。
- 夜の時間帯で参加できるイベントがあまり無かったので、しかも1時間じっくりと教えていただき、毎回とても満足できて、充実していました。気分転換することができました。
- 分かりやすく易しい内容でありながら、ヨガの基本を教えていただきました。
- 先生が親切に初心者にも分かりやすく指導していただきました。
- ゆっくりした動きで自分のペースで運動ができ楽しかった。
- 場所が狭い中でも、工夫された内容で、先生に細かく教えていただきました。

質問項目 『これからのヨガ教室があれば参加したいとお思いですか?』

→回答者全員が、『はい』と回答!!

【お知らせ】 来春、『ナイトヨガ教室』を開催します!!

具体的な日程等については今しばらくお待ちください。