

【絆ハウス】やさしいナイトヨガ教室

全5回：10/15～11/12(毎週木曜日) 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)



『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、昨年度に引き続き開催しました。

夜間時間帯でしたが出席率も高く、皆さんに『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。

【参加者アンケート】「大変良かった」76% 「良かった」24%

昨年度、日頃コミュニティハウスをご利用いただけない方にも参加していただけるように、「平日夜間」の自主事業【やさしいナイトヨガ教室】を開催したところ、全ての参加者から「継続」のご要望をいただきました。今年度は、感染症拡大防止のため、春開催の予定を秋に変更して開催し、参加者 22 名中 12 名が初参加。

絆ハウスご利用のきっかけづくりにも繋がりました。

【参加者アンケートの一部をご紹介します】

- ゆっくり、やさしく、丁寧に教えていただき、難しいことが無く良かった。
- 一時間たっぷり自分の体と向き合うことができ、とても気持ち良かった。
- リラックスでき、日常的に取り入れたい。
- 夜のこの時間にリラックスでき、心身とも落ち着くことができた。
- 時間帯、場所、手頃な金額、ヨガの内容(ストレッチ)がとても良い。

★ヨガ教室があれば参加したいと思いますか？

→アンケート回答者全員が「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しばらくお待ちください。