

# 第2回 はなまるフレンズ

体と心を整えよう！

## リフレッシュヨガ



日時 令和6年7月23日（火）10:00～11:00

会場 市民交流センター2階 運動スタジオ1

第2回目のはなまるフレンズは、カズミスタジオ オーナーインストラクターの佐藤 和美さんを講師にお招きし、親子で行えるヨガ教室を開催しました。

親子7組16名の参加者が、和美先生の笑顔いっぱいのパワフルなご指導のもと、伸び伸びとヨガを楽しみました。



笑顔が素敵な和美先生😊✧



まずは、お顔の体操から♪



のびのび～とっても上手！



ピタッと止まれるかな？



大好きなママと一緒に嬉しいな♡



真剣な表情、ステキです！



このままキープできるかな？



「久しぶりに体を動かして気持ちもスッキリしました。」  
「ヨガをやってみたかったので楽しかったです。」などの感想が寄せられました✧

**和美先生、参加者の皆さま、ありがとうございました！！**