

親子で楽しく
ハフレッツィュヨガ

日時 令和7年10月22日(水) 10時~11時
会場 市民交流センター2階 運動スタジオ1・2

かすみ

第4回のはなまるフレンズは、カズミスタジオの佐藤和美さんを講師にお招きし、『親子で一緒に楽しめるふれあいヨガ』や『産後のボディーケアヨガ』を行いました。

親子8組 16名が参加し、和美先生のエネルギッシュな声掛けのもと、身も心も温まるヨガを楽しみました。



親子でぎゅ〜♡



ママの隣に座って一緒にヨガ☆



だんだん身体が温まってきました！



参加者アンケートからは、
「自分の体のことがおろそかになっていたの、ゆっくりリラックスする時間になった。」
「楽しかったし、リフレッシュできました。」などのご感想をいただきました。

和美先生、参加者の皆さま ありがとうございました 😊 ✨