

<男の放課後> 働く人のメンタルヘルス

～カラダとココロを整えるヨガ～

R5.9.29(金)18:30～20:00 (由百貨店展望テラス)



講師:宮脇 奈緒子さん
(Fitness Ja-んぐるインストラクター)

金曜日の夜、男性の皆さんでヨガをおこないました。皆さん、日頃の疲れ、凝りを緩和させるべく、固まったカラダを無理なくほぐし、講師がされるポーズを、一生懸命真似ておられました。

