

女性のための健康講座とヨガ教室

ひとまちげんき・健康プラザうえだ健康教室



上田図書館倶楽部 ヨガ教室



上田市健康推進課

鷺巣 志保指導員



29年度 3月26日(月) 第2回 コラボヨガ開催

- ☆ 駅前ビルパレオ 2階会議室
- ☆ PM 6:30 から 8:00
- ☆ 参加者 35名
- ☆ 無料

さくらが咲き始めた春の夜、コラボヨガがたくさん参加者にて開催されました。鷺巣指導員さんが「体幹とは？肩甲骨、股関節の大切さ」などマット上で指導されました。和気あいあいの、笑いと真剣、緊張が飛び交う有意義なひと時でした。