

部活応援隊が行く!!

矢浜 ヨガサークル 編

いつまでも元気でいて欲しいと願いを込めて

矢浜ヨガサークル

14年ほど前から始まった矢浜ヨガサークル。代表の木許さんは「無理なく安心して続けて欲しい」ということで、ゆったりとした音楽が流れる中、ヨガを楽しんでいらつしやいました。

Q1 ヨガサークルに 来られて 何年ですか？

A1 (服部さん) 8年になります。自分の体にあっているのので続けています。



Q2 ヨガサークルを続けて よかったことを教えてください。

A2 (服部さん) 体が固いと言われる人が多くてから体が軽くなり、リフレッシュできています。たくさん知合いもできました。



代表 木許 祐美代さん

Q4 いつ活動 されていますか？

A4 (木許さん) 現在、月1回第2火曜日の13時30分から1時間活動しています。



Q6 サークルに参加 されている人に メッセージを お願いします。

A6 (木許さん) 心も身体もいつまでも元気でいて欲しいですね。



Q5 サークルの 特徴を教えてください。

A5 (木許さん) シニアの方でも安心して続けられることを考えて行なっています。体が軽くなった、毎回復される、元気がなったといってもらっています。



フリモAR
アプリをダウンロード!
写真にかざすと
矢浜ヨガサークルの
コメントが見られます。



Q3 ヨガサークルの歴史を 教えてください。

A3 (木許さん) 14年ほど前からサークルが始まりました。



服部 優子さん