

## 昨年の「アロマヨガ」の様子



アロマの香りに包まれながら、準備体操からゆっくり始めます



先生の動きに合わせて、みなさん真剣にヨガに取り組んでいます



もっと頑張りたいところですが・・・  
クールダウンをしながら、気持ちよく終了

「身体が楽になった」・「来年も参加します」などうれしい感想を  
頂き今年も開催できることになりました。

