

腸活ヨガ



12月1日(月)に山形県エアロビック協会の渡部留美子先生をお迎えして「腸活ヨガ」を行いました。腸活の具体的な方法やヨガの効果など講話していただき、その後、ヨガの呼吸法や腸を刺激するポーズなどを教えていただきました。参加者からは「スッキリしました！」との声がたくさんありました。

