

腸活ヨガ



5月29日(金)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開催しました。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。腸に良い食事やなかなか身体を動かす時間がとれないかもしれませんが、続ける事が大事とのことでした！

