

★公園イベント 第2弾開催

公園でパークヨガイベントを開催しました。

初めての方も多く、芝の上で空を見上げ、風を感じながら身体を気持ちよさそうに伸ばしてみました。

呼吸やアーサナ（動作・姿勢）を通じて身体の緊張や歪みをほぐし、始まる前と後の身体の違いや心の落ち着きを感じられスッキリとされた方も多くいました。



先月、25日港南台西

公園でパークヨガイベ

ントを開催しました。

外でヨガをするのは

初めての方も多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方も多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝

の上で空を見上げ、風

を感じながら身体を氣

持ちよさそうに伸ばし

ていきました。

呼吸やアーサナ（動

作・姿勢）を通じて身

体の緊張や歪みをほぐ

し、始まる前と後の身

体の違いや心の落ち着

きを感じられスッキリ

とされた方も多くいま

した。

外でヨガをするのは

初めての方多く、芝