R４第１回ヨガ体験講座を開催しました！

米沢女子短期大学　体育助手兼キャリア支援センタースタッフに
講師を務めていただき、学生の部、教職員の部をそれぞれ開催しました！

【参加者の感想】

・とてもリラックスできました。体もほぐれてスッキリした気分になりました。短大に入学してからずっと運動不足だったので、体を動かす時間を今後も作っていきたいなと思いました。本日はありがとうございました！

・元々ヨガをしたことはあったのですが、涼しくて暗い広い空間で、心地よい音楽の中したのは初めてで、凄く気持ちがよかったです。後日家で再現してみましたが、安眠できました。ありがとうございました😊