



ヨガ教室

講師：yogatoko主宰
深谷 恵 様

*ミドル世代「骨盤調整ヨガ」

2025.7.3～（全4回）

骨盤底筋群のセルフコントロールや
各種調整法を行いながら、全身を整える
ヨガを教わりました。

ほぼ満足
14%
満足
86%

満足度アンケート
（参加者15名）

*シニア世代「椅子ヨガ」

2025.9.3～（全4回）

ひざや身体の痛み、筋力の低下など、年齢と
共に出てくる不調を改善していくポーズ
（姿勢）やストレッチ、呼吸法等について、
イスを使いながらヨガを体験しました。

ほぼ満足
11%
満足
89%

満足度アンケート
（参加者21名）

