

## ♡令和5年1月20日会員交流会を開催しました♡



1月ファミサポ会員交流会は、  
『体を内側からジワジワ温めよう～呼吸を深くしてリラックス～』  
ヨガを行いました。

講師の安藤奈津子先生の指導で、10名の会員が心地よい体ほぐしを体験。  
普段使わない体の隅々まで伸ばしたりほぐしたり…  
参加した会員さんからは、  
「初めてだったけど、汗をかくほど気持ちよかった！」と感想をいただきました。  
先生のステキな声にも癒されながらしっかり1時間ヨガを楽しみました♪