

平成30年度 福利厚生事業 講習会 写真

③ リラックスヨガ

平成30年7月12日(木) 18:15 ~ 19:30

鹿児島島木材産業協同組合

### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日



脇専務の開会のあいさつに始まり、前田先生の丁寧なご指導



会議室いっぱいの参加者



まずは足を重点的にほぐします。

### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日



ほぐす順序が徐々に下半身から上半身に移ります。





### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日



### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日





### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日



### ③リラックスヨガ

平成30年7月12日



終了です。お疲れさまでした。