

第1回オンライン・ヨガ体験実施報告

新型コロナウイルスのせいで親鴨会の活動が中止や延期になるなか、初めての試みとしてオンライン・ヨガ体験の行事が6月19日（金）に開催致しました。

なにしろ Zoom によるオンライン・ヨガという初めての試みのため、本来関西支部会員全員の方々にお知らせして参加者を募るべきだったのですが、参加人数の予測がつかず、オンラインとはいえ定員の人数制限の関係もあって幹事だけでまず試してみました。初めての試みだったので、村橋さんと私越智の2名だけが参加しました。当日は一般の方1名も参加予定だったのですが、ご家族の都合で中止されました。

オンラインだったので場所は支部会員の自宅で Zoom の画面を見ながらインストラクターの指示通り動きましたが30分間があっという間に経過終了しました。

今回は「初心者向けリラックス・ヨガ」というタイトルで幾つか親鴨会用にカスタマイズしていただき大事な呼吸法から始まり30分間のレッスンを終了しました。オンラインとはいえ十分ヨガを体験できました。（レッスン中の写真撮れず）

なお、今回オンライン・ヨガで運営面を取り扱っていただいた Apprendre さまのスタッフを始め、直接ヨガの指導をしていただいた Hiroco 先生に厚くお礼申し上げます。



The View of Hiroco Instructor

(報告:越智英昭)