

第2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、関西支部の懇親会などがオンラインで行われるようになってきました。そこで関西支部の活動としてZoomを使ったオンライン・ヨガ体験の行事が7月31日(金)に行われました。

日常生活で椅子を使って生活している方が多いので、今回は椅子を利用したヨガを学びました。



オンラインですので場所は支部会員各自の自宅で新型コロナの感染を気にすることもなく、インストラクターの指示に従い汗を流しましたが30分間があつという間に過ぎました。

今回は「初心者向けリラックス・ヨガ」を中心に幾つか親鴨会用にカスタマイズしていただきましたが、最後はマットを使ったヨガも行われ、オンラインとはいえ十分ヨガを体験できました。

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さまのスタッフの方々を始め、直接ヨガの指導をしていただいたヨガInstructorのHiroco先生に厚くお礼申し上げます。

今回の参加者は関西支部から村橋さんと越智が、運営者側から1名の方が参加されました。

なお次回は8月27日(木)で時間は13時30分から30分間行う予定です。

(報告:越智英昭)