



のイベント報告

◆フラワーアレンジメント講座 (全3回) 4/2, 16, 30 (土)

アレンジメントを楽しみながら、お花の切り方や長持ちさせる方法など基礎的な知識も学びました。

春の生花で素敵なアレンジメントができました。



◎参加者の声◎

- ・初めての参加でしたが、とても楽しかったです。
- ・お花の名前や生け方など色々教えていただきました。
- ・3回とも素敵なアレンジメントでした。また参加したいです。

◆春季ヨガ&ピラティス講座 (全6回) 4/9, 23, 5/14, 28, 6/11, 25 (土)

呼吸をしっかりと意識しながら、ヨガによる心と身体のリセットしながらピラティスで体幹を鍛えキレイな姿勢を保てる身体づくりをしました。



◎参加者の声◎

- ・毎回、楽しくレッスンできました。
- ・身体が楽になりました。
- ・姿勢が良くなりました。
- ・筋肉痛もありましたが、身体がすっきりしました。