

# モルックヨガ教室MoLYoGA

2021年から地域の繋がり作り、健康活動の一端を担い、運動の習慣、きっかけ作り、世代を超えての交流の場の提供を行っています。

多世代の参加しやすい場を作り、安心安全な場の中で、モルック棒を使い、ヨガで心と体を整え、笑顔あふれる人々を増やし、安心安全な地域作りを目指しています。

## 活動内容

○例会	不定期	15:30~17:30	ZOOM
	第4水曜日	9:30~10:30	キセラ川西プラザ・公民館

※メンバー構成  
会員7名

※会費  
なし

※依頼  
有償（実費程度）、条件付き無償

※入会条件  
ドクターストップが無い方

## ひとことPR

体の硬い人こそ、これからの健康維持の為にチャレンジして欲しいです。ゆっくりと少しずつ棒を使って、ほぐして血流を良くしていき、軽い筋トレで引きしめていきます。

ぜひお試しください。