

こんにちは。お元気ですか。

新年あけまして、おめでとうございます。

2026年、令和8年になりました。

今年も、宜しくお願いいたします。

新年早々、雪もふりましたが、わりと穏やかに、新年の幕が、開きました。今年は、どんな年になるのでしょうか。

穏やかな日々で、ありがたいものです。

初心に戻って、ヨガも、丁寧にしていきたいと思います。

2020年に、入院して手術をして以来、年もとりましたが、ご指導する事は、年々、体力がいる事だなあと、感じています。

できる限り、43年分のヨガの思いを、お伝えしていきます。

R.8.1.3 ヒロコ記

