

# ☆ ヨガ ☆



基本のポーズで  
ストレス発散!(^^)  
健康な身体をつくろう！



呼吸をしながら気持ちよく  
身体をほぐしていきましょう。

～先生紹介～

月曜 佐藤先生

水曜午前 杉山先生

水曜夜間 大原先生

