

からだ 心身リセットヨガ

講師：平田 綾子さん



姿勢改善・体幹強化・リラックス&リフレッシュを目的に、『からだ心身リセットヨガ』講座を5月24日（土）、6月7日（土）、6月21日（土）に、実施しました。



いつまでも若々しく、心も体もかる～くなるヨガを体験していただきました。

