

1 コマ目

なし

2 コマ目

なし

「ゆったりヨガ」

講師：K I Y O M I

対象：5歳～成人 定員：12名程度

お子さんから大人まで

身体をほぐす優しいヨガです。

呼吸を整え瞑想してリラックス！

身体を伸ばすと姿勢がよくなり

身長も伸びるかも？！

3 コマ目

「スッキリヨガ」

講師：K I Y O M I

対象：5～成人 定員：12名程度

4 コマ目

お子さんでもできるポーズをとりながら

筋力アップを目指し

体幹を強化していきます。

しなやかで柔軟な体になってスッキリしましょう！