

<p>1 コマ目</p>	<p>なし</p>
<p>2 コマ目</p>	<p>なし</p>
<p>3 コマ目</p>	<p>「ゆったりヨガ」</p> <p>講師：K I Y O M I</p> <p>対象：5歳～成人 定員：12名程度</p> <p>お子さんから大人まで</p> <p>身体をほぐす優しいヨガです。</p> <p>呼吸を整え瞑想してリラックス！</p> <p>身体を伸ばすと姿勢がよくなり</p> <p>身長も伸びるかも？！</p>
<p>4 コマ目</p>	<p>「スッキリヨガ」</p> <p>講師：K I Y O M I</p> <p>対象：5～成人 定員：12名程度</p> <p>お子さんでもできるポーズをとりながら</p> <p>筋力アップを目指し</p> <p>体幹を強化していきます。</p> <p>しなやかで柔軟な体になってスッキリしましょう！</p>