

<p>1コマ目</p>	<p>「ゆったりヨガ」 講師：KIYOMI 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？！</p>
<p>2コマ目</p>	<p>「スッキリヨガ」 講師：KIYOMI 対象：5歳～成人 定員：12名程度 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！</p>
<p>3.4コマ</p>	<p>なし</p>