

スクール名

はじめてヨガ

日程 平成28年 10月4日～10月25日 火曜日 全4回

時間 10時～11時30分

場所 明和町総合体育館 会議室

はじめてヨガ スクール
はじまりました♪



出欠をとり説明をうけます



姿勢を整えて



はい、呼吸を整えて♪



骨盤をほぐしていきます