

スクール名 **ルーシーダットン** (タイ式自己整体ヨガ)

日程 平成29年 8月1日～8月29日 火曜日

時間 19時30分 ～ 21時

場所 明和町総合体育館 会議室

**ルーシーダットン** (自己整体ヨガ)  
はじまりました♪



まず下半身からほぐしていきましょう♪



呼吸を意識して。



上にも伸びましょう！



ここからクジャクのポーズに入って～  
鍛えましょう！美脚筋♪