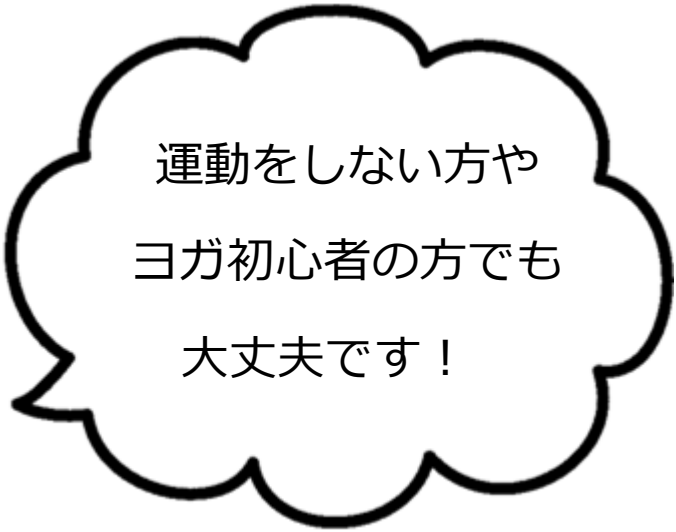


講座 ジャンル	ヨガ	教員名	ごとう かずこ 五藤 和子
------------	----	-----	------------------



呼吸法を使って気持ちよく体を伸ばします。
ゆっくりした動きなので初心者の方でも大丈夫です。