

講座 ジャンル	ストレッチヨガ	教員名	さかきばら はるみ 榊原 晴美
------------	---------	-----	--------------------

ストレッチ をしない

# ストレッチヨガ



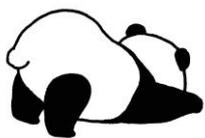
ゆっくりとのんびり

ストレスフリーで

動かない体でなく

動く体を作っていきましょう

体を動かすにはコツがあります



疲れちゃったら休んでね

