

# ヨガ同好会

ヨガ（主にストレッチと呼吸）

◇ 練習日： 月2回 第2・第4木曜日

10:00〜〜〜11:30

◇ 会員数： 20名

◇ 連絡先： 山崎 恵美子 35-5757

ヨガをやった後は、すっきりして気持ちが良い。

自分の体の動かしにくい場所がわかる。

**会員募集中！**