

全身スツキリ!

**フィットネス**

&

**リラクゼーション**



呼吸に合わせて、気持ちよく身体を動かしましょう!  
自分の身体に集中する30分間のプログラムです😊

**月曜日**

**10:20~10:50**

**11:00~11:30**



八角 茜

