

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のプログラムです 😊



**月曜日**

**10:20～10:40 【20分】**

**10:45～11:15 【30分】**



八角 茜