

『リフレッシュ朝ヨガ』 始めました



とんぼ池を背景
にゆったりと…。



6月12日 今回は椅子を使って
います！



6月26日 ヨガブロックを使っ
ています



7月10日 残りあと1回となりました！



7月24日 最後の日を迎えました！！
(本日の最高気温36℃)

