

# 『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

