

# こちよ〜く **身体** 動かしませんか？

- ① 呼吸をとり入れたストレッチ40分
- ② 音に合わせてリズム体操 20分
- ③ ほぐしのストレッチ30分

全身を動かし血液の流れを良くし


溜まった疲れをほぐします。

♥ストレス解消♥

♥シェイプアップ♥にも

(^\_^)ー☆

- 🌸 毎週水曜日
- 🌸 14:00~15:30
- 🌸 クラフトA工房
- 🌸 500縁
- 🌸 20代~60代の女性

 CoCoちリズム 