

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

🌸 700縁

🌸 20代~70代の女性

要予約

🌴 CoCoちリズム 🌴
講師:茂木 優子