―身体と心を整える―



リラックス＆ヨガ教室

5

R８年度サラダクラス通信

蔵田志保先生をお招きし、
2時間にわたってヨガを楽しみ
ました。凝り固まった腰や肩、頭
そして心までゆっくりほぐれ、
心地よさから、途中でうとうと
される方もいらっしゃいました。
癒しのひとときとなりました.



～ご参加いただき、ありがとうございました～

次回は、１１月５日（木）魚の捌き方教室です！