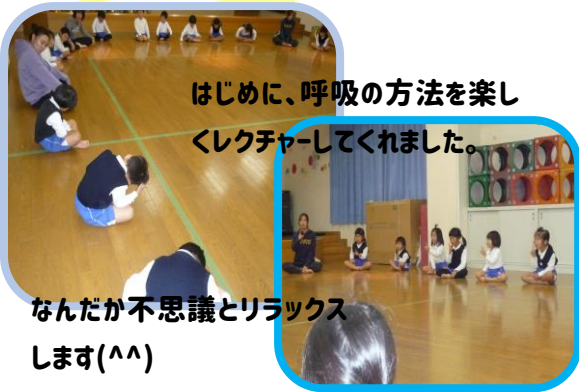


キッズ"ヨガ" ~あおぐ"み&しろぐ"み~



子どもたちには初体験のヨガでしたが、普段使わない体の部分を使ったり、呼吸の大切さを実感したりと、楽しい時間の中にも、新たな発見があり、充実した時間でした(^^)