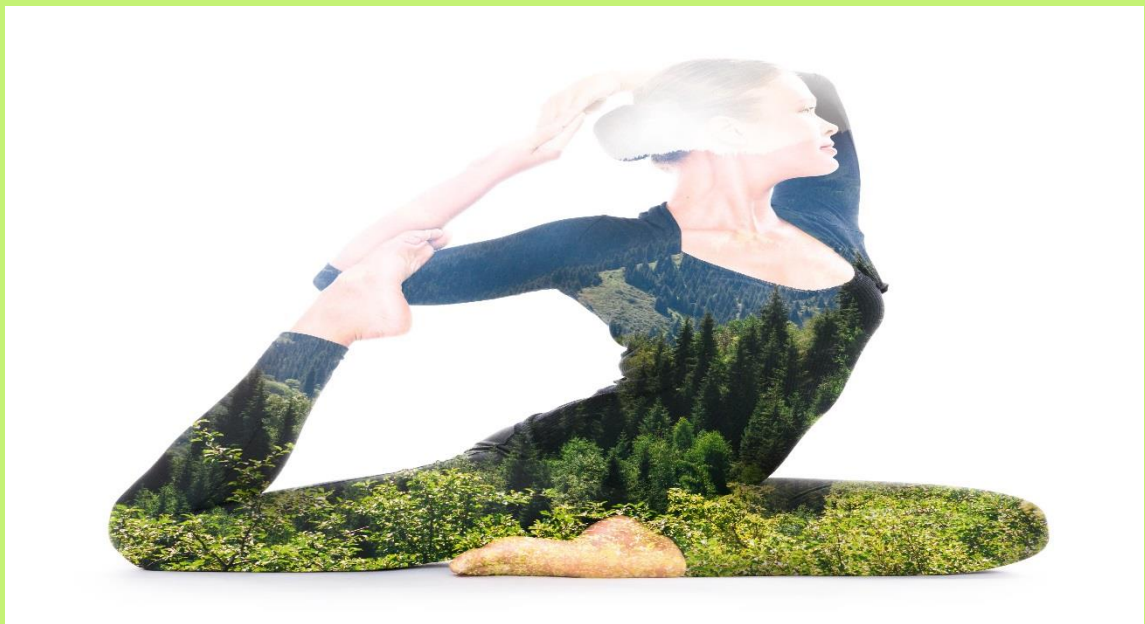


# 「ゆるめるヨガ」

## ココロをリラックス



ヨガのもたらすことの一つは「ココロとカラダをゆるめ、ときほぐす」という素晴らしい効果があります。

ヨガをする心地よさを実感してみてください。