

■第4回 ヨガ教室(2015.11.27)の報告

今年度、最後のヨガ教室を実施しました。

今までで一番、難易度の高い内容をし、翌日は筋肉痛になった方もいらっしゃいますが、楽しく受講することができました☆ るかさん！！4回もご協力いただきありがとうございました♪



意外に辛い姿勢です (^ ^ ;



清水さんの美しいポージング☆



軽々とポーズしています～☆



清水さん！！4回もご協力ありがとうございました♪