

西の原中学校家庭教育学級

# YOGA DAY



# 2025.10.31

西の原中学校 武道場にて

講師：肝付 美穂 先生

柔道整復師、RYT200、骨盤ヨガ指導者終了

身体の使い方、関節の動かし方を丁寧に伝えながら動かしていきます。いつまでも、かろやかな身体で過ごしましょう。