

# つむぎ便り

第44号

平成31年2月26日(火)、コンディショニングセンター37の3周年記念イベントとして、「かんたんヨーガ」を開催致しました。

担当の藤井由美トレーナーは長年ヨーガを基本としたトレーニングを指導しており、ヨーガ初心者のご参加の皆様にはヨーガのコンセプトを学びながら体験して頂きました。

