



9/21(祝)16:30～

浜田智恵

「道具を使って正しく
カラダに効かせよう！」

O&LUBIEのトップインストラクター浜田による、ポーズが決まれば全てが叶う！今回の浜田は動きます!!

《持ち物》

- ・YOGAブロック(辞書・雑誌可)
- ・壁もしくは背もたれのある椅子
- ・バスタオル