

【男の放課後 働く人のメンタルヘルス】

～カラダとココロを整えるヨガ～

11月19日(金) 18:30



大丸展望テラスにてヨガ講座をおこないました。ゆったりとヨガを楽しみ、皆さん、身体も心もリラックスし、スッキリされた様子でした。



講師：澤晶子さん・宮脇奈緒子さん

