

# やまと健康ヨーガ

活動場所  
下赤塚駅前集会所  
赤塚七丁目集会所

のぼす、ほぐす、整える。いつでもできる、やさしいヨガです。  
さらに腹式呼吸をすることで、血液やリンパが全身を巡り、  
自律神経も整います。

