

スポーツ・健康学部 松本 香織

体幹を鍛えるヨガ



体が疲れやすい方にオススメです。
生活習慣病の予防、改善に。普段意識
していない筋肉を活性化してしなやか
で強い心と体を目指します。

24-D-02