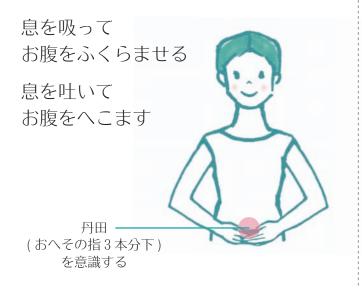
2016.08.01~04

bd Do Yoga

「呼吸を深めて元気になる」

Monday 8/1

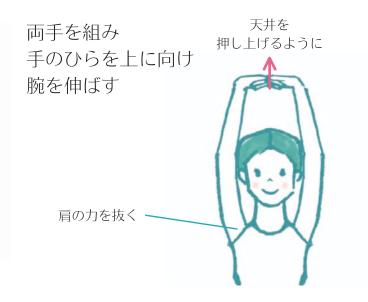
## お腹で深呼吸



Tuesday 8/2

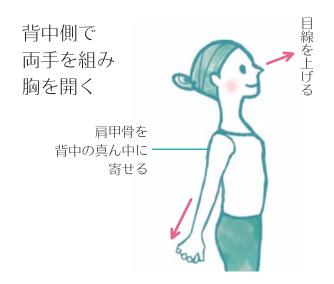
テーマ

## 腕伸ばしと深呼吸



Wednesday 8/3

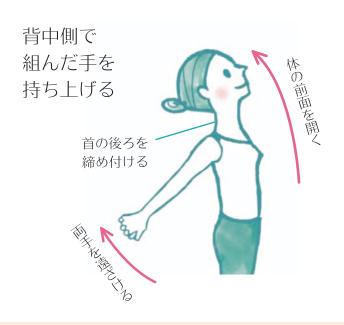
## 肩甲骨と深呼吸



Thursday

8/4

## 活力と深呼吸



無理をせず、ご自分のペースで ポーズを行いましょう。



監修

イラスト:: 玉手みどり