

うち  
お家でやってみよう！（写真） ちょうし ととの

ヨガ・ポーズで、からだの調子を 整 えよう！

写真を見ながらまねしてみよう。からだがすっきりしますよ。



川島小  
元気な笑顔  
指導部会

①ねこの伸びのポーズ



②ねこのねじりのポーズ



③牛の顔のポーズ



④わしのポーズ

