

オリジナル  
プログラム

# NAS <sup>ドウ</sup>動 ストレッチ

身体と心の緊張を手放し  
スムーズに動ける体づくりを目指す  
動的ストレッチ×ヨガの要素が  
入ったNASオリジナルの  
プログラムです。

