

朝イチにバラングム出て肩のストレッチをするのが日課で
すが体験後は朝の空気が美味しく感じられますね。
頭の芯まで染み込む感覚があってメンタル面
にも良い効果がありますね！
近々「月山」登山の予定があり、山頂での
フレッシュアップ楽しみです。