

カンタン椅子ヨガ



アーナンダヨガ
今井先生



呼吸と共に
リラ～ックス

姿勢から見直そう！
「腰痛改善ヨガ」

姿勢の整え方、呼吸法、簡単なストレッチからゆっくりお伝えします。皆さまとコミュニケーションを取りながら進みます。ヨガの時間が「楽しみの一つ」となりますように。

2024

4月

15日(月)
開演14:00～14:45

