

カンタン椅子ヨガ



アーナダヨガ
今井先生



呼吸と共に
リラ〜ックス

ネコ背にも効く！
「肩甲骨ほぐしヨガ」

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

5月

30日(木)
開演14:00~14:45

