

大晦日もゴと一緒に！

カンタン椅子ヨガ

動画生配信

ヨガで心と体を整え
新年を迎えましょう！

アーナダヨガ
今井先生



司会進行 向

呼吸と共に
リラ〜ックス

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行します。ヨガの時間が「楽しみの一つ」となりますように。

2024

12月

31日(火)

開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ1.3万、31万人以上の利用者さんがご参加！
オンラインレクちゃんねる 運営：(株)エブリ・プラス

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

