

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

足ヨガ
「100歳足へ」

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。

2025

5月

12日(月)

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

