

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

平和に感謝
「シャンティヨガ」

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。

2025
12月

18日(木)
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

