

# 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。皆さん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。

2026

2月

12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

