

カンタン椅子ヨガ

アーナンダヨガ

今井先生

むくみスッキリヨガ

呼吸と共に

リラ～ックス



えぶりPLUS⁺
EVERY PLUS

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。

2026

8月

17日(月)

開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ27,535施設様、68万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

日曜・祝日はお休み

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

