

カンタン椅子ヨガ

アーナンダヨガ
今井先生

転倒予防ヨガ

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めます。ヨガの時間が「楽しみの一つ」となりますように。

2026
9月

14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

