

カンタン椅子ヨガ

アーナンダヨガ

今井先生

足腰ヨガ

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めます。ヨガの時間が「楽しみの一つ」となりますように。

2026

11月

19日（木）

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

