カンタン椅子ヨガ

アーナンダヨガ
今井先生

体ポカポカ
温活ヨガ

えぶりPLUS+
EVERY PLUS

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
12月

10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