

【持ちもの】

- ・マットまたはバスタオル
- ・水分補給用のドリンク
- ・フェイスタオル

運動しやすい服装で
ご参加ください。

参加費 税込 2000 円

こころ穏やかに、
カラダ軽やかに。

スケジュール

9月17日(火)

10月15日(火)

10月29日(火)

11月19日(火)

毎月 第3・第5 火曜日 10時～11時 於:ゆとり炉の樹

チェア ヨガ

Chair Yoga

椅子を使って
ご年配の方でも
安心してできます。



ミュージック ヨガ

Music Yoga

音楽に合わせて
気持ちよく
心を解放します。



講師 山本 梓 (健康運動指導士)

AZU YOGA

アズ ヨガ