

祝日プログラム

呼吸 DE ヨガ

～大人のための 椅子のヨガ～

1月12日(祝月) 10:30～11:45

「お正月でなまっただ体を
ヨガでほぐしましょう」



椅子に座って鼻呼吸をし
簡単なポーズを取っていきます

《対象》どなたでも参加可能です

《定員》15名(先着)

《持ち物》水分補給用飲み物

タオル

※上履きはいりません

※動きやすい恰好でお越しください



インストラクター
服部孝美

こちらから

参加費
500円

お申込・お問合せはお電話・または
文京福祉センター江戸川橋(4階)

TEL:5940-2901

