

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

「お正月でなまつた体を  
ヨガでほぐしましょう」



椅子に座つて鼻呼吸をし  
簡単なポーズを取つていきます

《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

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

じちらから

