

令和8年度

30分前より『先着14名』受付

呼吸でヨガ

～ 鼻呼吸で気持ちもスツキリ～

“椅子”に
座って行います



鼻呼吸をしながら、気持ちよく体をストレッチさせ、お気持ちもリフレッシュします♪
肩こり・首こり解消にもつながります

毎月1回 第2火曜日
(都度参加型)

13:30～14:45

【参加費】 毎回 **500円**

【対象】 区内在住・在勤の大人の方

【場所】 文京福祉センター湯島 洋室

【定員】 14名(当日先着受付)

【持ち物】 タオル・水分補給用飲み物

※上履きは不要です

【服装】 動きやすい恰好

【インストラクター】 服部孝美 氏

4/ 14	5/ 12	6/ 9	7/ 14	8/ 11	9/ 8
10/ 13	11/ 10	12/ 8	1/ 12	2/ 9	3/ 9

文京福祉センター湯島
文京区本郷3-10-18

03-3814-9245

