

～大人のための 椅子のヨガ～

呼吸DEヨガ

5月27日(月) 10:30～11:45

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



身体の変化や、
気持ちが整っていくことを
楽しみましょう♪

《対 象》 区内在住の方

《定 員》 15名 (抽選) 締切:5/19(日)

《持ち物》 水分補給用飲み物
タオル(運動用)

※上履きはいりません

※動きやすい恰好でお越しく下さい



インストラクター
服部孝美

お申込・お問合せはこちら👉

文京福祉センター江戸川橋

TEL:5940-2901



参加費

300円