

～大人のための椅子のヨガ～

呼吸でヨガ

参加費

¥300



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。

火曜 13:30～14:45

4/13	5/11	6/8	7/13
8/10	9/14	10/12	11/23
12/14	1/11	2/8	3/8

※新型コロナウイルス感染予防のため変更点がございます

30分前より『**先着14名**』当日受付

《対象》 区内在住の方

《場所》 文京福祉センター湯島 洋室

《定員》 先着14名

(当日30分前より受付)

《持ち物》 飲み物、タオル、マスク

※上履きはいりません

《服装》 動きやすい恰好

インストラクター：服部孝美

問合せ先：

文京福祉センター湯島

☎ 03-3814-9245

《開催にあたって》

- ①マスクの着用をお願いします
- ②参加者名簿記入をお願いします
- ③実施前と後に手指の消毒をお願いします
- ④体調確認のため検温実施の協力

※新型コロナウイルス感染予防の対応にご協力をお願いします