

令和6年度

～大人のための 椅子 のヨガ～

呼吸でヨガ

参加費

300円

30分前より受付



30分前より『**先着14名**』受付

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

月1回(火曜) 13:30~14:45

Tuesday 4/ 9	Tuesday 5/ 14	Tuesday 6/ 11	Tuesday 7/ 9	Tuesday 8/ 6	Tuesday 9/ 10
Tuesday 10/ 8	Tuesday 11/ 12	Tuesday 12/ 10	令和7年 1/ 14	令和7年 2/ 11	令和7年 3/ 11

《対象》 区内在住の方

《定員》 先着14名

《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

《服装》 動きやすい恰好

インストラクター:服部孝美

《会場》

文京福祉センター湯島洋室

問い合わせ先

文京福祉センター湯島

TEL:3814-9245