



癒やしのヨーガ

呼吸法を中心に、無理なく体を動かします。
心配事や考え事を少しだけお休みして、
講師の声に合わせ、自分の身体に目を向けて
みませんか？動きやすい服装で、お気軽にご
参加下さい。

10月1日（火）

13：30～15：00

場所：プログラム室1

参加費：無料



マットを使いますが、椅子のままでも大丈夫です。