



# 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。

2月4日（火）

13：30～15：00

場所：プログラム室1

参加費：無料

リラックス

ストレス解消

冷え性予防

体カアップ

ダイエット

マットを使いますが、椅子のままでも大丈夫です。