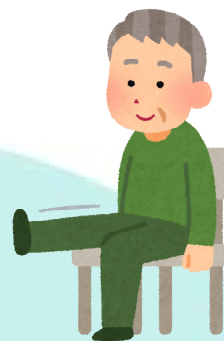


やさしい動きが気持ちいい



# イスヨガ教室

吸って～吐いて。深い呼吸で心地よく体を伸ばしましょう

**参加は無料！ご予約はいりません  
当日おこしく下さい**

座っているから  
安定安心

年齢関係なく  
初心者さんでも楽しく

できる範囲で  
無理なくのびのび

2026年

6月4日・11日・7月2日・9日

毎週木曜日 午後1時半から3時 (全4回)

場 所 : もみじホール

講 師 : 佐藤 早代先生

- 持ち物
- 首にかけられる長さのタオル
  - 室内履き
  - 外履きをいれる袋
  - 水分補給用の飲み物
  - 運動のできる服装

