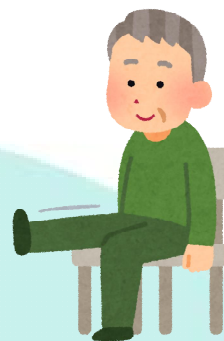


やさしい動きが気持ちいい



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
当日おこしください**

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

11月11日・18日・25日・12月2日・10日

午後1時半から3時（全5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

