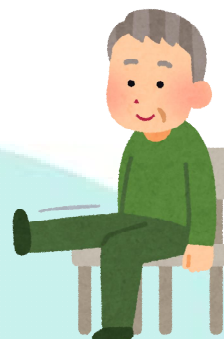


やさしい動きが気持ちいい



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
当日お越しください**

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

2025年

5月27日・6月3日・10日・17日・24日

毎週火曜日 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

