



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。

※アゼリアにてオンライン開催となります

12月3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。