

初めての

ヨーガ

心の安定

2026 1.14

WED

10:00 ~ 11:30

体の開放

ゆったりとした呼吸とやさしい動きで、心と体を整える時間。

体が硬くても大丈夫！

無理のないポーズで、安心してヨーガを楽しめます。



参加費：無料

場所：県営なのはなハイツコミュニティルーム

持ち物：ヨガマット（あるいは厚手のバスタオル）、ハンカチ、飲み物

講師：ヨーガインストラクター 小椋ゆきの

(インド YOGA研究所 公認インストラクター)

主催：ゲンコミCR部会 080-2561-4419