

呼吸を深める 簡単！リラックスヨガ

日時 8月14日(木)15:00~16:00

8月28日(木)15:00~16:00

料金 300円
講師

持ち物
ヨガマット 手ぬぐい 水分

呼吸法 & 健康ヨガインストラクター まき

初めての方でも 身体が硬くても大丈夫！
ゆっくり、やさしく、安心して行えるヨガで
深い呼吸ができる身体へと導きます
無理なく、心地よく、心と身体を
ゆるめましょう！



お問い合わせはシニアステーション千束まで
電話 03-6451-7660

シニアステーション千束の
QRコードです

