

# 2025年1月 予定表 椅子ヨガ @麻溝台自治会館

10時 ~ 11時30分

椅子ヨガ、呼吸法、**心身に深いリラックス**  
ヴェーディック・マナナ (Vedic Manana)、グループワーク

**いつも白熱!**

1月 9日 (木)

1月16日 (木)

1月23日 (木)

1月30日 (木)

お待ちしております、駐車場無料  
初めての方は、必ずご連絡ください!

お申込はこちらからメールで→



あるいはお電話で

090-7709-1982

留守電に、お名前と、ご用件をお残してください!

