



～初心者さん向け～

簡単いすヨガ



🌟日時：主に月末の木曜日！

🌟会場：大和ベテルギウス.会議室2

🌟10:15～11:30

🌟参加費1000円(体験半額)

【介護予防に最適!!!】

一緒に楽しくヨガをして、心身を整え、
健康寿命を伸ばしましょう！老若男女大歓迎！！

ご予約は↓からお願いいたします♡



PRANA.HAZUKI



ヨガルーム * prana * 村岡葉月