

YOGA 誰でも簡単にできるヨガ体験

ヨガの基本は呼吸とポーズ

身体が硬い人や運動が苦手な人、体力に自信がない方でもできる簡単なヨガを行います。

4. 18 (MON) - 4. 29 (FRY)
AM 10:00 ~ 11:00 PM 2:00 ~ 3:00

午前・午後どちらでも無料でヨガ体験ができます

用意するもの

- 動きやすい服装
- 汗拭き用タオル
- 水分補給用の飲み物

ヨガとは自分自身の身体や心と向き合うものです。
運動不足や体調がすぐれない時は体力や状態にあった優しい動きやポーズを、ストレスや心が不安定な時はゆっくりとした呼吸をすることでえられる安心感や開放感を、通院や治療、日々の忙しさなどで疲れているときには休息やリラクゼーションを。

デイサービス キラリ

〒921-8002 石川県金沢市玉鉾 3-210
TEL(076)227-8451 FAX (076)227-8461

営業時間 9:00 ~ 16:00

電話受付 8:30 ~ 17:30

休業日 土曜 日曜