

プログラム名

# 椅子 ヨガ

実施日・時間

毎週 月曜日 15:20~16:00

利用できる人数

感染症 予防のため、**先着10名まで**

利用料金

**参加 無料**

講師名

(プロフィール)

**インターネット 配信**

プログラムの内容

インターネットを利用して、  
スクリーン上の講師による、  
椅子に座って行う “ ヨガ ”