

指ヨガ、耳ヨガ

提案年度：令和3年度

(体操 - ヨガ)

登録者No. 87

ねらい：手や指、耳を刺激することで全身を動かしたときのような効果を得ることができる健康法

内容：手と指だけを使ってのヨガなので、普段運動をしていない方や体が硬い方にもお勧めです

対象：問わない

会場：応相談

小・中学校：
での開催：可

必要機材：-

曜日：平日

時間帯：午前・午後・夜間

費用負担：応相談（内訳：）

時間/回数：応相談 /

定員：応相談

謝礼：予算に応じる

備考：-