



< 主な活動実績 >

- ・安城市アンフォーレにて毎月開催中
- ・厚生労働省委託事業「シルバーフェスタ」講師
- ・常滑市体育館 椅子ヨガ教室
- ・カルチャーセンター講師

椅子（チェア）ヨガの流れ

心も体も ほっと軽くなる 穏やかな時間です

どうぞ お気軽に ご参加ください 

-  ゆっくりと 呼吸を整えながら リラックス
-  頭・耳・足を やさしくほぐす マッサージ
-  心地よく 全身をゆるめる ストレッチ
-  椅子に座ったままで やさしいヨガのポーズ
-  ほどよい刺激の 軽い筋トレや 足のポーズ
-  最後に 簡単な瞑想で 心を落ち着けます 

ご予約は ➡ 公式LINEへ

「〇月〇日 参加希望」とお送りください♪



@082jysag

リラクゼーション メニュー

- ・チャンピサージ（背 中・肩・首 & インド式ドライヘッドマッサージ） 10分 1,000円～
- ・レイキ&クリスタルヒーリング 10分 1,000円～

※ メニューの詳細は、HPまたはInstagramをご覧ください

椅子ヨガ開催日に 同じ部屋で
リラクゼーションを開催します

< 平 日 >

14:30 ～ 16:00

< 土 日 >

11:15 ～ 16:00

【その他 イベント出店】

7 / 4 (土) 10:00 ～ 15:00 <Rainbow マルシェ>
アンフォーレ IF エントランス

7 / 12 (日) 10:00 ～ 16:00 <西尾たびーふえす>
にしん文化会館

8 / 9 (日) 10:00 ～ 16:00 <蒲郡たびーふえす>
蒲郡商工会議所

