

開催予定：第2・第4 水曜日 13:15～

※ 変更の場合あり

～椅子に座ってヨガしませんか♪～

チェアヨガ

Let's!
Chair Yoga



吸って～ 吐いて～ 深い呼吸で

椅子に座ったまま 心地よく 体を伸ばします

初めての方も 安心な やさしいヨガです



アンチエイジング
自律神経を整える



年齢関係なくだれでも
体がかたい方も



冷えの改善
運動不足の解消



コリをほぐす
体の歪みを整える

日時： 7月 8日(水)・22日(水)

8月 12日(水)・26日(水)

9月 9日(水)・30日(水)

13:15～14:15

(多目的室②)

7月 26日(日) (多目的室③)

8月 30日(日) (多目的室③)

10:00～11:00

※ 今後の予定は公式LINEにて

場所： 安城 アンフォーレ 1F 多目的室

定員： 平日10名、土日6名程度

参加費： 1000円/1回

持ち物： 飲み物、タオル ※ 動きやすい服装でお越しください

ご予約はこちら

LINE @082jysag

「〇月〇日 参加します」とご連絡ください♪



※ 当日参加も大歓迎です♪ (ご予約優先・満席になり次第締切です) 詳しくは裏面をご覧ください ➡