

椅子に座ったまま、
心も体もゆるめる♡

チェアヨガ



60分

or

30分

選べる
チェアヨガ

初めての方も安心なやさしいヨガです



自律神経を整え
若々しくいきいきと



年齢関係なく
体が硬い方も



血行を促進し
冷えやむくみをケア



コリをほぐす
体のゆがみを整える

開催日時

10月7日(水)・21日(水)

11月4日(水)・18日(水)・25日(水)

12月9日(水)・16日(水)・23日(水)

13:30～14:30 (60分クラス)

15:00～15:30 (30分クラス)

場 所

安城アンフォーレ 1F 多目的室②

参加費

60分

1,000円

30分

500円

持ち物

飲み物、タオル

※動きやすい服装でお越しください

ご予約優先
当日参加も
大歓迎!

ご予約・講座内容は
裏面をご覧ください

※急な変更・休講の場合は、
Instagram・公式LINEで
お知らせします。