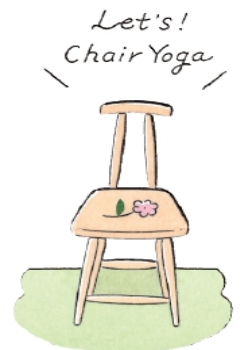


椅子（チェア）ヨガ

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

9月 9日（水）

9月 30日（水）

10月 7日（水）

10月 21日（水）

13:30 ～ 14:30

開催予定：月2回 水曜 or 木曜

※ 変更の場合あり（今後の予定はLINE・Instagramにて）

場 所

安城 アンフォーレ 1F 多目的室 ②

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

ご予約・お問い合わせ
講座内容は裏面をご覧ください

※ 動きやすい服装でお越しください

※ 当日参加も大歓迎♪（満席になり次第締切です）