



< 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

チェアヨガの流れ（一例）

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・お問い合わせ

「〇月〇日 参加希望」とご連絡ください♪



LINE @082jysag

Mail gonmomo812@gmail.co

TEL 080-1321-5495

(平日 11:00～16:00 / 開催日を除く)

14:40 ～ 16:00 は  リラクゼーションメニュー  をご用意しています

- ・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

