

参加者募集中

イスに座って ヨガしませんか♪

椅子(チェア)ヨガ

吸って～ 吐いて～ 深い呼吸で
イスに座って 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

- ◎ 運動不足が気になる方
- ◎ ヨガが初めての方
- ◎ 体力に自身のない方
- ◎ 体がかたいと感じる方
- ◎ 年齢に関係なく、どなたでも



☆ 運動不足の解消 ☆ コリをほぐす ☆ 冷えの改善 ☆ 体のゆがみを整える
☆ ストレス解消 ☆ アンチエイジング ☆ リラックス&リフレッシュ ☆ 介護予防にも

日時： 7月 9日(水) 8月 6日(水) 多目的室1
7月 26日(土) 8月 30日(土) 多目的室3
9:30 ~ 10:30 ※ 今後の予定は公式LINEにて

場所： アンフォーレ 1F 多目的室 (JR「安城」駅 南口 徒歩5分)

定員： 10名程度

参加費： 1000円/1回

持ち物： 飲み物、タオル

ご予約は公式ラインまたはメールにて

LINE @082jysag

Mail gonmomo812@gmail.com



公式ライン ホームページ

※ご予約優先。定員に満たない場合、当日お申込みも可能です

チェアヨガインストラクター
シニア介護予防ヨガ指導員
坪井みゆき



11:00～16:00は多目的室にて

(8/6は12:30まで)

チャンピサージ

(背中・肩・首・ヘッドマッサージ) 他

※ 詳細は裏面に お子様も同室OK

