

はじめませんか
チエア

椅子ヨガ

やさしい動きが
きもちいい！

かんたんで気軽にできる

毎月 第2・第4 水曜（又は木曜）開催
※ 3月より 13:15～14:15に変更 椅子に座って
やります！



※ 実際は間隔を空けて行います

椅子があれば
どこでもできる



アンチエイジング
リラックス&リフレッシュ

できる範囲で
無理なくのびのび



運動がニガテな方
体がかたい方も

年齢関係なくだれでも

Let's!
Chair Yoga



運動不足解消
介護予防にも

座ってるから安定
安心してポーズ



コリをほぐす
冷えの改善

日 時 : 2月11日(水・祝)、25日(水) 10:00～11:00
3月11日(水)、25日(水)
4月 8日(水)、23日(木) 13:15～14:15

場 所 : アンフォーレ 1F 多目的室1

※ 今後の予定は公式LINEにて

定 員 : 7名程度

参加費 : 1000円/1回

持ち物 : 飲み物、タオル

お申し込み・お問い合わせ

LINE @082jysag

Mail gonmomo812@gmail.com



※ 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 ➔