

はじめませんか

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!

チェア 椅子 ヨガ

Let's!
Chair Yoga



やさしい動きが
きもちいい!

かんたんで気軽にできる

※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 ➡