

第2・第4 水曜（または 木曜）13:15～

※5月より土日（月1回）10:00～も開催

＼はじめませんか／

チェア

# 椅子 ヨガ



※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  
自律神経を整える

できる範囲で  
無理なくのびのび



リラックス  
リフレッシュ

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

座ってるから安定  
安心してポーズ



コリをほぐす  
体の歪みを整える

日時： 6月 10日（水）・24日（水）  
7月 8日（水）・22日（水）  
8月 12日（水）・26日（水）

13:15～14:15  
（多目的室②）

6月 21日（日）（多目的室③）  
7月 26日（日）（多目的室③）  
8月 30日（日）（多目的室③）

10:00～11:00

場所：安城 アンフォーレ 1F 多目的室

※今後の予定は公式LINEにて

定員：平日10名、土日6名程度

お申し込み・お問い合わせ

参加費：1000円/1回

持ち物：飲み物、タオル

LINE @082jysag

TEL 080-1321-5495

（平日11:00～16:00 / 開催日を除く）



※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 ➡