

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： 5月 13日（水）・27日（水）

6月 10日（水）・24日（水）

7月 8日（水）・22日（水）

5月 10日（日）（多目的室①）

6月 21日（日）（多目的室③）

7月 26日（日）（多目的室③）

13:15～14:15

（多目的室②）

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

LINE @082jysag

持ち物：飲み物、タオル

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 ➡