

椅子に座ったまま、
心も体もゆるめる

いつまでも
自分らしく
いきいきと♪

チェアヨガ

60分 or 30分 選べる
チェアヨガ

深い呼吸で、無理なく体を動かします
初めての方も安心なやさしいヨガです



自律神経を整え
若々しくいきいきと



年齢関係なく
体が硬い方も



血行を促進し
冷えやむくみをケア



体のゆがみを整えて
すっきり良い姿勢に♪

こんな方におすすめです

- 運動不足を感じている方
- 肩こり・腰痛が気になる方
- 体がかたい方・体力に自信がない方
- 無理なく筋力をつけたい方
- リラックスした時間を持ちたい方

開催日時

9月9日(水)・30日(水)
10月7日(水)・21日(水)
11月4日(水)・18日(水)

月2回開催♪

時間

13:30～14:30 (60分クラス)
15:00～15:30 (30分クラス)

じっくり体を動かしたい方に

気軽に参加したい方に

場所

安城アンフォーレ 1F 多目的室②

参加費

60分 1,000円 30分 500円

持ち物

飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください

ご予約・講座内容は
裏面をご覧ください
今後の予定は公式LINEにて