

チェアヨガの流れ（一例）

心も体も ほっと軽くなる 穏やかな時間です
どうぞ お気軽に ご参加ください 🌿

- 🌿 ゆっくりと 呼吸を整えながら リラックス
- 🌿 頭・耳・足を やさしくほぐす マッサージ
- 🌿 心地よく 全身をゆるめる ストレッチ
- 🌿 椅子に座ったままで やさしいヨガのポーズ
- 🌿 ほどよい刺激の 軽い筋トレや 足のポーズ
- 🌿 最後に 簡単な瞑想で 心を落ち着けます 🌸

ご予約・お問い合わせ



「〇月〇日 〇分クラス 参加希望」と
ご連絡ください♪

LINE @082jysag

Mail gonmomo812@gmail.co

TEL 080-1321-5495

（平日 11:00～16:00 / 開催日を除く）

< 主な活動実績 >

- ・安城市アンフォーレにて毎月開催中
- ・厚生労働省委託事業「シルバーフェスタ」講師
- ・常滑市体育館 椅子ヨガ教室
- ・カルチャーセンター講師

チェアヨガインストラクター
（シニア介護予防ヨガ指導員）

坪井 みゆき



リラクゼーション✿Citta✿



@CITTA1963



ホームページ

