

はじめませんか

チェア

椅子ヨガ

椅子に座って
やります!

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



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： 12月10日(水) 、 25日(木)
1月14日(水) 、 28日(水) 10:00 ~ 11:00
2月11日(水・祝) 、 25日(水)

場所： アンフォーレ 1F 多目的室1

※ 月2回開催中! 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)

詳しくは裏面をご覧ください ➡