

はじめませんか

チエア

椅子ヨガ

やさしい動きが
きもちいい！

かんたんで気軽にできる

椅子に座って
やります！

Let's!
Chair Yoga



※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

できる範囲で
無理なくのびのび

年齢関係なくだれでも

座ってるから安定
安心してポーズ



アンチエイジング
リラックス&リフレッシュ



運動がニガテな方
体がかたい方も



運動不足解消
介護予防にも



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

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

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 ➡

