

イスに座って ヨガしませんか♪

椅子(チェア)ヨガ

吸って～ 吐いて～ 深い呼吸で
イスに座って 心地よく 体を伸ばします
初めての方も安心な やさしいヨガです

- ◎ 運動不足が気になる方
- ◎ ヨガが初めての方
- ◎ 体力に自身のない方
- ◎ 体がかたいと感じる方
- ◎ 年齢に関係なく、どなたでも



☆ 運動不足の解消 ☆ コリをほぐす ☆ 冷えの改善 ☆ 体のゆがみを整える
☆ ストレス解消 ☆ アンチエイジング ☆ リラックス&リフレッシュ etc...

日 時：	10月22日(水)	多目的室1
	11月12日(水)	多目的室1
	11月27日(木)	多目的室3
	12月10日(水)	多目的室1
	12月25日(木)	多目的室1

10:00 ～ 11:00 ※ 今後の予定は公式LINEにて

場 所： アンフォーレ 1F 多目的室 (JR「安城」駅 南口 徒歩5分)

定 員： 7名程度

参加費： 1000円/1回

ご予約は公式ラインまたはメールにて

LINE @082jysag



Mail gonmomo812@gmail.com



ホームページ

持ち物： 飲み物、タオル ※直前のご参加も大歓迎(定員になり次第、受付を終了させていただきます)

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



11:15～16:00は多目的室にて
(11月12日・27日は12:45まで、27日は13:00～エントランス)
・チャンピサージ(背中・肩・首・ヘッドマッサージ)
・クリスタル&レイキヒーリング
・セルフヘッドマッサージ講座 お子様も同室OK!

