

チェアヨガ

姿勢改善・フレイル予防・ケガ防止
健康寿命を延ばしましょう

「健康で生涯動ける体へ」
椅子を使ったヨガ&瞑想です
ヨガ初心者の方、体が固い方
普段運動をしていない方
運動に自信の無い方、シニアの方
ゆったりとした動きで呼吸と共に
心身を整えましょう

時 間：10：45～11：45（11：30から入れます）

会 場：浜脇公民館 3F 第1・3月曜日

参加費：1000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

日程：2024年11月～2025年3月

11月4日・18日

12月2日・16日

1月6日・20日

2月3日・17日

3月3日・17日

yaechairyoga(ヤエチェアヨガ)

電 話：090-3623-1172

メール：yaechairyoga@gmail.com

*上記までご連絡ください

メールなどわかりにくい方は直接お越しください