

# チェアヨガ

①

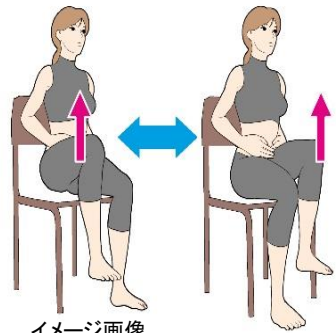
4/12  
(金)

②

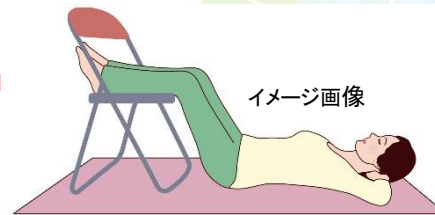
4/26  
(金)

①、②のみでも両日でも参加可

10時～11時



イメージ画像



イメージ画像

◆費用：①②各¥200

※予約不要 当日現地払い

◆定員：先着8名

◆対象：成人

◆会場：小会議室

※受付開始9時半～

◆持ち物：飲み物・タオル

## こんな皆さまにおすすめ

- ・デスクワークや家事をする中で肩こり・血行不良・運動機能の低下を感じている
- ・気軽にカラダをほぐすきっかけづくりがしたい
- ・自宅で気軽にできる運動に興味がある
- ・気を遣わずにストレッチやヨガの話ができる機会があったらいいなと感じている

※動きやすい服装であればヨガウェアである必要はありません(Tシャツ・ジャージ等OK)

※裸足でワークするので、靴下など裸足になりやすい服装でご参加ください

※着替えの場所はありません

