

はじめませんか

チェア

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!
ChairYoga



椅子があれば
どこでもできる



毎日続けて
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



筋力の衰えが気になる・
体がかたい方も

年齢関係なくだれでも

Let's!
ChairYoga



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



怪我の心配が少なく
体への負担が小さい

吸って～吐いて。深い呼吸で、椅子に座ったまま心地よく体を伸ばしましょう!

体調のすぐれない時、痛みのある時はおやすみしましょう。

◎体験会概要◎

- 【講師】 笹目 亜季
(全米ヨガアライアンス RYT200)
- 【お持物】 飲み物
動きやすい服装



【開催】 ①1/10(火),②1/24(火)

【時間】 11:15～12:15

【場所】 3F 多目的ホール

【参加費】 ①、②各¥1,000

①②とも参加: ¥1,500

2023年4月
新設講座の体験会です!!