

イベントレッスン 椅子ヨガ

膝・腰痛・肩こり
の予防と改善

椅子ヨガは身体への負担を減らしながら
ヨガのポーズを取り入れた全身運動を行う
レッスンです。

手首、膝、腰などを痛めてる方も
安心して参加できるクラスです。
椅子ヨガは通常のヨガよりハードルが低く
どなたでも参加できます。
皆さまのご参加をお待ちしております！



担当 風岡久美

IYC認定ヨガインストラクター、介護福祉士

開催日 11月7日（木）
時間 12:35～13:25（50分）
定員 10名（定員になり次第締め切りとなります）
参加費 会員 1,100円（税込）
申込み フロントにて受付ます。
※入金後のキャンセルは返金致しません。

EVENT

Lesson

フロントにて受付中！
まずはお電話を！
054-655-8333