

【持ちもの】

- ・水分補給用ドリンク
- ・フェイスタオル

運動しやすい服装で
ご参加ください。

マットはご持参ください。

なお、チェア(椅子)ヨガの時は
マットは必要ありません。

ヨガ教室

12月から 毎週 水曜日

13:30~14:30

料金 1回 1500円(税込)

10名様まで

於:ゆとり炉の樹

ご年配の方でも
無理なく安心して
できます。

ヨガで
自律神経や血圧の安定
姿勢の改善
リラックス



12/04 (水) チェアヨガ

12/11 (水) ヨガ

12/18 (水) チェアヨガ

12/25 (水) ヨガ

※ご予約は前日の18時迄
お願い致します。



講師 山本 梓
(健康運動指導士)



アズ ヨガ
AZU YOGA