

椅子ヨガ



2026年 3月21日(土)
10:00~10:45



講師 横井 万里子 氏

早大卒

RYT500認定ヨガインストラクター

解剖学をベースにした丁寧な指導に定評がある

誰にでも分かりやすく、身体も心もほぐれるレッスンをお届けします♪

会 場：洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：25名（先着申込制）

参加費：300円

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：3月3日(火)10時より電話または窓口にて受付

【お申込み・お問合せ】

洋光台地域ケアプラザ 8 3 2 - 5 1 9 1