

椅子ヨガ



2026年 9月19日(土)
10:00~10:45



講師 横井 万里子 氏

5年目になります椅子ヨガ！
身体も心もほぐれる楽しい時間に、虜になる方多数♪
RYT500認定インストラクターが、
解剖学に基づいた丁寧な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：30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：9月1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