

参加費無料 「椅子ヨガ教室」

会場 盛岡市上田公民館

開催日：令和2年 3月～5月 第1、第3火曜 全6回

予定 ① 3/4 ② 3/17 他未定 時間 10:30～11:30

- ・膝が痛い、脚を伸ばせないなど、床の上での動きが辛い方
 - ・集中した作業の緊張の解消
 - ・運動不足が気になる人
 - ・その他どなたでも健康のために！
- 椅子に座ったままのヨガストレッチや呼吸法を学べます。

全身の血の巡りを促して脳の若返りを！誰にでもできるとても簡単なヨガです。

- ◆対象者 一般 20人
- ◆申込先 ☎090-1064-6202 工藤和子
- ◆締切 定員になり次第、申し込み終了
- ◆講師 認定NPO法人日本ヨガ連盟インストラクター
- ◆服装 申し込み時にご説明致します。

