



チェアヨガ

講師：大和田

日時 12/24(水)13:15～14:00

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 高校生以上

定員 20名(先着順)

料金 500円

持ち物 飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください

椅子に座って行う
ヨガです。

椅子に座って行うヨガは、
骨盤を正しい位置に
保ちやすく、深い呼吸を
意識しやすくする
効果があります。



エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500