

マット不要な お気軽ヨガ！

チェアヨガ

Chair YOGA

第2・4木曜日

第3クール 10/12, 10/26, 11/9, 11/30 (11/23が祝日の為), 12/14, 12/28



こんな方にお勧めです！

膝がご不安な方

体の硬い方

あぐらで座るのが困難な方

初回体験無料



会場／多摩川台公園古墳展示室2階会議室

★11/30、12/28のみ、田園調布せせらぎ館2階集会室

時間／am10:00～11:00

持ち物／飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、室内履き

参加費／3クール 登録メンバー ¥6,600 ※別途年間登録料 ¥1,500

一般 ¥8,000

¥1,500/1回

講師：石井みづか



2人目出産後にヨガに出会い、心身を整えるヨガの魅力を人々に味わってもらいたいと、ヨガインストラクターになる。大田区を中心にヨガを指導。近年は幅広い方々に楽しんで頂けるチェアヨガを中心に活動中。

- RYTヨガアライアンス200取得
- チェア指導者養成講座修了
- 産前産後ヨガ指導者資格取得
- シニアヨガ指導者資格取得



お問い合わせ・お申込みはコチラ



Tel. **03-6715-6866**

Mail: jimukyoku@den-green.com

Http://www.den-green.com

