

令和5年度シニアスポーツ振興事業

大田区第1回

マット不要な お気軽ヨガ!

椅子 ヨガ



体験会

日時

2023年 **9/28** (木) 11:20~12:20

場所

多摩川台公園古墳展示室 2階会議室

対象

区内在住の概ね60歳以上の方

参加費

無料

定員

20名 (定員を超えた場合は抽選)

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装、
室内履き

こんな方に
おススメです!

膝がご不安な方

あぐらで座るのが困難な方

体の硬い方

講師: 石井みづか



お申し込み・お問い合わせ先

お電話又はメールにて
一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局

☎ 03-6715-6866

✉ jimukyoku@den-green.com

締切: 9月15日 (金) 17:00



- 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

お申込みは
こちら



主催 / (公財) 大田区スポーツ協会、(公財) 東京都体育協会、東京都

主管 / (一社) 田園調布グリーンコミュニティ

協力 / 地域包括支援センター田園調布

