



マット不要な お気軽ヨガ！



チェア ヨガ



無料体験会

第1回

2.9 木

第2回

3.9 木

会場/多摩川台公園古墳展示室 2階会議室

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



こんな方にお勧め

膝がご不安な方

体の硬い方

あぐらで座るのが
困難な方

インストラクター
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

一般社団法人
田園調布グリーンコミュニティ
Denenchoufu Green Community

Tel. 03-6715-6866

Mail:jimukyoku@den-green.com

Http://www.den-green.com/

