

# — 椅子を使ったヨガクラス —

## 自分に優しくしてあげよう！

### 心と体のセルフケア

**2024年10月5日(土) 定員20名(各回)**

午前の部 10:30~11:45

\*各回ともに同内容

午後の部 13:30~14:45

場所 / 男女共同参画センターえーる 視聴覚室

持ち物 / 動きやすい服装 お飲み物

ビニールシート(靴を脱いで体感されたい方)

参加費  
無料

椅子を使ったヨガで初心者の方でも安心！  
下記問い合わせ先よりお申し込みください

\*参加希望の回、お名前、年齢、連絡先をお知らせください

\*かかりつけのお医者様がいらっしゃる場合はご相談後にお申し込みください

\*保育 / 各回定員6名(申込の際、お子様のお名前(ふりがな)・年齢・性別をお知らせください)

保育は6ヶ月以上の未就学児が対象、お申し込みは9/20までとなります

#### 講師紹介

MIHO

ハタヨガインストラクター

yogabijjaチエアヨガ指導者トレーニング ベーシック修了

KampoBeautyProject漢方ケアリスト養成講座 修了

“いつまでも健やかな体と柔軟な心を持ち続けよう”を

モットーにオンラインや地域施設等でヨガクラスを開催中

お問い合わせ



kalpasquare@gmail.com

(土日祝11:00~17:00)



050-6883-5875

担当ユアサ



お申込み  
フォーム