

チェアヨガ



椅子に座って行うヨガです。
椅子さえあればいつでもどこでも
できます。
ヨガマット不要ですので、ご自宅でも
気軽に継続していただけます。
椅子にすわったままできるアーサナ
(ポーズ)、呼吸法などを行います。

対象: 床に座っているのが辛い方、
マット上で骨盤がうまく立たない方でも
椅子に座って行うことで無理なく取り組む
ことができます。

シニアの方大歓迎！
3名より開講

第1・3(金)13:15～14:15

●講師 タカノ アキコ

【インド中央政府認定ヨーガ教師養成講座(YIC)修了】

●受講料 2,808円(税込)月2回

●持参品 飲料水

お申込み・お問合せ

コープさっぽろ東光文化教室 ☎35-8538

旭川市豊岡1条5丁目コープさっぽろ東光店2F

受付時間(月～金)10:00～19:15(土)10:00～16:15(日)休業