

2022年7月21日、8月30日
2022年9月29日 開催

KKC 健康イベント

ヨガ未経験者でも大丈夫！体に負担の
かかりにくい「椅子ヨガ」で、リラック
スしながら体をほぐしませんか？

★椅子ヨガの特徴★

体が硬い人や激しい運動ができない
人でも簡単に行えます。

持ち物

- ・動きやすい服装
- ・水分補給できるもの
- ・タオル



体験時間 15分！
そのまま続けてご参加も頂けます

イベント会場：名古屋商工会議所ビル 3F

●インストラクタープロフィール●

- ・インストラクター歴9年
- ・「心が軽くなるヨガ」が得意
- ・マタニティや体の硬い人向けのレッスンを多数担当
- ・4歳の男の子のママ

