

# いすヨガ

始めませんか？

体がかたくても運動が苦手な方も  
誰でも実践できます  
自分のペースでのんびりと  
無理のない範囲で体を動かして  
心と体を健康な状態に整えましょう

ヨガを終えた後の心と体が  
スッキリする感覚をぜひ味わってください



続けることで肩こり、腰痛、ケガの予防につながります

日時：毎月第1・第3木曜日 10:30~11:30

会場：さろんde 志氏我野

受講料：1,300円/回

お問合せ・ご予約 ☎090-5102-4877 ✉satomi.yoga@docomo.ne.jp  
Yoga smiling 水谷まこ どうぞお気軽にお問合せください