

60歳からの 生き生きYoga倶楽部

健康で豊かな日常生活を
維持していきましょう



参加費

無料

定員20名

椅子ヨガ

足や腰に負担がかかりにくく
初心者や体力に自信の無い方も安心です。

日時

2/21 **金** 10:00~11:00

参加には予約が必要です。動きやすい服装とお水をお持ちください

場所

君津信用組合 八幡支店 コミュニティホール

市原市八幡465 無料駐車場あり

ムリしない
いつも笑顔で
続けていく

をコンセプトに市原でYoga活動をしています！
楽しみながら健康習慣をつけませんか？



日本シニアヨガ
認定講師がサポート



予約 お問い合わせ

不在の時は、留守番メッセージをお願い致します。折り返しご連絡いたします。

生き生きYoga倶楽部

☎ 090-9000-0055

☎ 070-3233-0011

共催： ヨガスタジオガルバ (株)NSGコーポレーション 生き生きyoga倶楽部