



サークルメンバー
募集中

生き生き 60歳からの Yoga 倶楽部

第2・4 **木** 曜日

3 / 12 26 10時~11時

会場

(12日) NSGコーポレーション研修室
JR千葉駅 西口 徒歩 3分 (SAPIX となり)

千葉市中央区新千葉2-1-5
小川第一ビル203号室

(26日) かなめ一倫荘 千葉市中央区要町1-2
JR東千葉駅 徒歩 4分 (千葉市民会館 となり)

会費

2,000円/月

動きやすい服装と
お水をお持ちください!



日本シニアヨガ認定講師の
私たちがサポートします!

健康で豊かな日常生活を維持するために ~生き生きyoga倶楽部~

生き生きYoga倶楽部は、「むりしない」「いつも笑顔で」「継続する」をモットーに、千葉、市原、木更津を拠点に、総勢70名ほどで活動をおこなっております。

健康で豊かな日常生活を維持するには、日頃の運動習慣も大切なひとつです。インストラクターの元、同じメンバーで定期的にヨガをおこなうことにより、楽しく安全に、挫折せずに運動習慣をつけることができます。

ヨガ初心者でも安心 ~椅子ヨガ~

当サークルでおこなっている椅子ヨガは、椅子に座ったままでおこなうヨガで、足腰への負担が軽く、ヨガ初心者や高齢の方、体力に自信のない方でも無理なく取り組みます。またインストラクターは日本シニアヨガ協会認定講師の為、シニアのからだに寄り添った対応が可能です。この機会にいっしょにヨガをやってみませんか? みなさまのご参加をお待ちしております。

お申込み・お問い合わせ

不在時は留守電にメッセージをお願いします。
折り返しご連絡いたします。

メールはこちら

生き生きyoga倶楽部 ☎ 090-9000-0055

