

座ったままでリフレッシュ♡



椅子に座ったままでできる

チェア・ヨガ

ヨガマット不要！
ヨガウェアもちろん不要！
身体が硬くてもOK！
体力がなくても問題なし！
足に自信がなくても大丈夫！
性別・年齢、関係なし！
特殊なポーズなし！
難しいことなし！

だから、
おうちでも簡単にアンチエイジング！！

By freedesignfile.com

- 日 時：平成30年3月7日（水）14:00～15:30
- 会 場：神奈川県予防医学協会 3階健康測定室
- 講 師：ヨガインストラクター だくみ
- 参加費：1,000円
- 定 員：30名（事前お申込み・先着順）
- 申込み：2月1日（木）から

* 講座終了後、希望の方に予防医学協会内見学ツアー（15分程度）を開催しています。



<交通アクセス>

- みなとみらい線
日本大通り駅下車（徒歩3分）
- JR京浜東北線・根岸線
関内駅 南口下車（徒歩5分）
- 横浜市営地下鉄線
関内駅 市庁舎方面下車（徒歩5分）

お申し込みは 神奈川県予防医学協会 健康創造室 企画課
TEL 045-641-8505

