

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

チェア ヨガ YOGA SAMGHA

ヨガで手に入れる健やかな健康

## チェアヨガの魅力

- ★イスに座ったまま、どなたでも出来る運動
- ★論理に基づいた動きで効果的
- ★加齢による悩みにアプローチ
- ★心と体に働きかける



活動場所

プラザノース 第3リハーサル室

活動日時

基本的には、第1、第3 木曜日

会員数

随時募集中

会員要件

簡単ヨガに興味がある方ならどなたでも

会費

1レッスン 1000円 初回体験 500円

お問い合わせ

担当者名：

インストラクター  
S. Kazu

電話番号：

090-4941-9321  
line ID samgha.yoga