



# 椅子ヨガ



**8月17日(土)** 2部制に変わります!  
※2クラスとも同じ内容です  
※連続での参加はできません

■Aクラス

10:00~10:45

■Bクラス

11:00~11:45



講師 横井 万里子 氏

早大卒

RYT500認定ヨガインストラクター

解剖学をベースにした丁寧な指導に定評がある

誰にでも分かりやすく、身体も心もほぐれるレッスンをお届けします♪

会 場：洋光台地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

定 員：各回20名（先着申込制）

参加費：300円

持ち物：上履き・飲み物・タオル

申込み：8月1日(月)10時より電話または窓口にて受付

〈今後の予定〉

10月19日(土) 12月21日(土)

2月8日(土)

お申込み・お問合せ

洋光台地域ケアプラザ 832-5191