

チェアヨガ教室^{1回目}10/27開催 しました♪

健康の秋

日本アイアンガーヨガ協会 認定指導員レベル2の
埜村先生をお招きし「チェアヨガ教室」を開催
いたしました！
いつもの体操教室とはまた違ったかたちで、
皆様に楽しく運動していただきました♪



イスに座っておこないます！



講師：埜村 晃代（タオムラ アキヨ）先生/日本アイアンガーヨガ協会認定指導員レベル2/日本ヨガ療法学会ヨーガ療法士