## チェアヨガ教室 11/17開催



\*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 垰村先生をお招きし「チェアヨガ教室 第2回目」 を開催いたしました!

皆様チェアヨガも、先生の指示どおり難なく とりくまれており、楽しく汗をかいていただき ました♪

2025.11.17 サンカルナ小倉大手町



講師:垰村 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