

チェアヨガ教室 4/27 開催 しました♪



今年度より、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月1回のチェアヨガ
教室を開催いたしております！

皆様チェアヨガも、先生の指示どおりじっくり
とりくまれており、あっという間の50分間でした♪

2026.4.27 サンカルナ小倉大手町

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