

チェアヨガ教室7/24開催しました♪



講師 埜村先生の指導による「手首を直角に曲げる」「両足をあげて止める」などなど
少しむずかしいポーズにも皆様取り組まれて
いらっしゃいました！

あっという間の50分間です♪

2026.7.24 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