

チェアヨガ教室 10/26 開催 しました♪

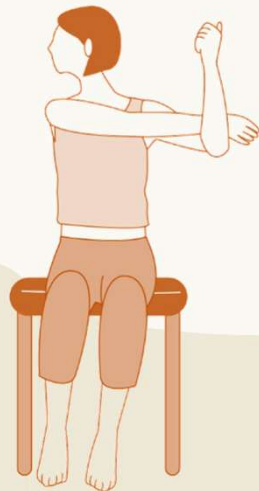


月1回のチェアヨガ教室をみなさま楽しみに
されていらっしゃいます😊

背筋をのばす、両脚を上げてキープする、
など皆さま先生の指示どおりにできており
楽しみながらとりくまれていらっしゃいます！

2026.10.26 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