

チェアヨガ教室^{2回目}11/17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 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



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