

チェアヨガ教室 6/1 開催 しました♪



講師 埜村先生のきめ細かい指導のもと、
「腰部をのばす」を中心としたチェアヨガに
皆様じっくりとりくまれていらっしゃいました！
あっという間の50分間でした♪

2026.6.1 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