

初心者
大歓迎

定員：各先着25名

Night Chair Yoga



2026 月曜日の夜

10月 5日 12日 26日

11月 2日 16日 23日 30日

12月 7日 21日

クラス1 19:00 ~ 19:30

クラス2 20:00 ~ 20:30

- ・足腰に負担が少ないチェアヨガで幅広い年齢、男女共にご参加いただけます。
- ・ヨガ初心者、運動が苦手な方にも安心の30分レッスン
- ・リフレッシュしながらも、まだ余力が残る状態で終われる30分レッスン
- ・日常と切り離れた「自分のための心地よさ」に出会うヨガ時間

場所 千里丘市民センター

参加費 3か月/9回 3000円

持ち物 飲み物、タオル

服装 動きやすい服装（足指を解すことがあるので、くつ下が脱げると尚良し）

講師紹介

田中マミ

2023年4月～千里丘市民センターにて友梨ヨガ教室を担当。リラックスヨガが得意で、呼吸を大切にしたレッスンをお伝えしています。

指定管理者：国際ライフパートナー株式会社

募集期間：9月15日(火)午前10時～9月22日(火)午後8時

応募は、下記に電話か、現地窓口にて

千里丘市民センター ☎ 06-6878-9510