

深い呼吸とゆったりした動きで心身のバランスを整えます。

当日申込み教室

9・10月限定開催

深呼吸で毎日を幸せに…

チェアアイチ

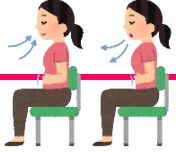
イスに座った状態で行っていただきますので体力に自信のない方でも安心して行っていただけるプログラムです。呼吸筋を刺激し体幹を安定させ、ゆったりとしたダンスのような手足の動きで全身に血気を巡らせます。呼吸とともに自分の本心を吐き出し、自律神経のバランスを整えていきましょう。

★初回9/8・9/15限定★

無料でお試し参加できます！！この機会に試してみませんか？！

※9/8・15のみ教室参加料はいりません。

担当：伊倉

日程	9/8・15・22・29	10/6・13・20・27	金曜
時間	10：30～11：30（60分間）		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名(先着順) 18歳以上の方(高校生を除く)		
料金	1回 500円（当日申込み）※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途入館料がかかります。		
受付	西楽園事務所受付にて開館（9時）より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
持ち物	タオル・フタがしまる飲み物（ビン・缶以外）		
備考	他の方の代理手続きはできません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開催後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		