

隔週日曜日開催

当日申込

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。



★マスクの着用については個人の判断に委ねます。

★動きやすい服装でご参加ください。

担当：伊倉

日程	11月12・26日	12月10・24日
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、別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (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・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 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。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	