

# チェアヨガ

★★毎週水曜 10時30分～11時30分★★

椅子に座りながら、立って椅子を支えにしながら  
ヨガのポーズにチャレンジ！！身体の硬い方や運動が  
苦手な方でも安心！！初心者大歓迎！！疲れやコリ  
をほぐして身体のバランスを整えましょう！！

講師：大有インストラクター  
場所：日南市多目的体育館  
料金：1回700円  
定員：各回15名程度  
連絡先：多目的体育館  
☎ 0987-22-5050

