

やさしい **チェアヨガ** with

プラネタリウム



インストラクター YUMI
ロコモヨガ養成講座修了
チェアヨガ4h修了

6/28 (金)
14:00~

【場所】
星と宇宙のミニ博物館
「青星」

上尾市原市 766-1
カトリアハウス 1F

【参加費】
1名¥2000
【持ち物】
水分・汗拭きタオル
フェイスタオル

定員 4 名★お早目にご予約下さい

運動不足や日頃の疲れをほぐしませんか
身体がほぐれると心も軽くなりますよ

~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~ * ~
ロコモ(運動器機能障害)の予防&改善を目的としたヨガが
ベースなので、年齢問わず行えます

※お子様連れOK(託児はありません)
お子様のおもちゃ等(音が鳴らない物)お持ち下さい
※持病がある方・通院中の方・痛み等がある方は
必ず医師に相談し許可を得てから行って下さい

ヨガの後は寝ころびながら
プラネタリウムを鑑賞★
自分の生まれた日や記念日の星空等
ベテラン館長さんがリクエストに
応え解説してくれますよ!!
予定: 40分程度

【ヨガの効果】
ストレス解消
姿勢改善
肩凝り&疲れの改善
むくみの解消
自律神経を整える etc.

kidsyoga.starry@gmail.com

ご予約はメールか下記バーコード
からお願い致します

