

イスを使って手軽にエクササイズ♪



健康 クイック運動



イスを使用した体操とヨガを行います。イスを使用する事で足腰への負担が少なく、簡単にエクササイズをすることができます。体操は続ける事で姿勢改善・筋力アップの効果も期待できます。ヨガはリラックス効果があり、ストレス解消にも繋がります。立ったままの状態が辛く、床に座れないけど身体を動かしたいシニアの方にもオススメです！

開催日時

2022年12月17日(土) 11時～12時
(受付時間 10時40分～)

募集人数

定員20名(ご予約の方優先となります)
※コロナ感染対策の為定員になりましたら締め切ります

参加費

無料

指導者

八重澤 幸祐

(NESTA ダイエット&ビューティーアドバイザー)

澁谷 安里紗

(国際ウェルネスケア協会認定 チェアヨガインストラクター)

場所

ヒロロ3階 イベントスペース

持ち物

持ち物は不要！(必要な方は水分補給用の飲み物とタオル)

服装

動きやすい服装であれば普段着でOK！

お申込み
お問合せ

主催：ビーquick弘前店

弘前市駅前町 9-20 ヒロロ B1 階

TEL：0172-55-6006

●新型コロナウイルス感染防止の為、マスクの着用をお願い致します