

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～

足腰への
負担が少なく簡単！

体操は姿勢改善
筋力アップの効果も期待

ヨガはリラックス効果による
ストレス解消に！

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

2023/4/22(土) 11:00～12:00
(受付時間 10:40～)

募集人数

定員20名様(ご予約の方優先となります)
※定員になりましたら締め切らせていただきます

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

ご予約は下記お電話番号、またはQRコードから▼

主催：ビークイック弘前店
弘前市駅前町9-20 ヒロロB1階

TEL：0172-55-6006

