

# 100歳まで元気に 過ごす為のイスヨガ

メンバー募集♪♪

あなたが元気なのは あなただけの為ですか？

人生まだまだ先は長いです！

あなたが健康でいてくれる事を 喜んでくれる人が

沢山います。その人達の為に頑張りませんか？

## ○ レッスン内容 ○

- ◆ 日時 ◆ 毎週木曜 9:00～9:40
- ◆ 場所 ◆ さらら仁川 三階 プレイルーム
- ◆ 価格 ◆ 1レッスン 1000円
- ◆ 持ち物 ◆ 運動出来る格好 飲み物



こんなお声頂いてます

- 先生の誘導は分かりやすい！
- 先生が来てくれると頑張ろう！  
って元気をもらえる！
- 遠くにいてももしっかり見てくれる

3人の子育てに奮闘中の大西郁子です。ヨガインストラクターとして指導させて頂いてます。

ヨガスタジオや高齢者施設にて、身体を大切に使う為の指導に携わっています。

いかに楽しく頑張れるか、そんな想いを胸にイスヨガのレッスンを提供中♪是非100歳まで自分の身体で歩いて過ごしたい方お待ちしております。



お問い合わせ



iku.yoga319721929@gmail.com



090-9542-9973

お問い合わせはメール、お電話、  
LINEにてお待ちしております♪

