

チェアヨガ de ロコモエクササイズ



チェアヨガとはマットを使わず、主にイスに座って行うヨガのことです！椅子の支えを借りながら行なうため、安全に快適にヨガを行なえます。

「ロコモティブシンドローム」=ロコモは、歩行や立ち座りに必要な足腰の筋肉が弱っていくことです…

膝や腰などに痛みがあるけれど身体を動かしたい方、体力に自信がない方におススメです♪



ボールとタオルを使用するので、フェイスタオルはご自身でご持参ください♪



日時

5月1日(水) 11:00~11:45

参加費

グンゼスポーツ京都八幡会員様 ¥1,000

※非会員様、他店舗会員様は別途施設利用料必要

場所

LIVEスタジオ(芝エリア)

定員

5名



担当: KEI

【申込】4/10(水) 9:00~ WEB申込開始

- ①申込は開催日の3日前までをお願いします。
- ②3日前時点で最小遂行人数(2名)に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込ができます。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問合せ先】 グンゼスポーツ京都八幡 TEL:075-971-6100

GUNZE
SPORTS