

# チェアヨガ


★★★毎週水曜(10時30分～11時30分)★★★  
1回500円(ワンコイン)

椅子に座りながら、立って椅子を支えにしながらヨガのポーズにチャレンジ!! 身体の硬い方や運動が苦手な方でも安心!! 初心者大歓迎!! 疲れやコリをほぐして身体のバランスを整えましょう!!



講師：大有インストラクター  
場所：日南市多目的体育館  
料金：1回500円  
定員：15名程度(事前予約)  
連絡先：多目的体育館 ☎0987-22-5050



日南市体育施設の   
はじめました!!  
イベント情報や施設情報を  
いち早くお届けします!

友達大募集

