

令和5年度シニアスポーツ振興事業

大田区第3回

マット不要な お気軽ヨガ!

椅子 ヨガ



体験会

日時 2024年 **1/25** (木) 11:00~12:00

場所 田園調布せせらぎ館 東急多摩川駅下車1分

対象 区内在住の概ね60歳以上の方

参加費 無料

定員 20名 (定員を超えた場合は抽選)

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

こんな方に
おススメです!

膝がご不安な方

あぐらで座るのが困難な方

体の硬い方

講師：石井みづか



- RYTヨガアライアンス200取得
- チェア指導者養成講座修了
- 産前産後ヨガ指導者資格取得
- シニアヨガ指導者資格取得

お申し込み・お問い合わせ先

お電話又はメールにて
一般社団法人田園調布グリーンコミュニティ事務局
☎ 03-6715-6866
✉ jimukyoku@den-green.com
締切：1月12日 (金) 17:00

お申込み
こちら



主催 / (公財) 大田区スポーツ協会、(公財) 東京都体育協会、東京都
主管 / (一社) 田園調布グリーンコミュニティ
協力 / 地域包括支援センター田園調布