

初めての
↓

椅子ヨガ

体験教室

～年間のべ10万人が参加する運動教室～

私と一緒にさびない
体づくりを目指し
ましょう!リハビリフィットネスゆずりは
運動指導員 鈴木由紀大人気の「椅子ヨガ」にお得にご参加いただけます!
「リハビリフィットネスゆずりは」の限定イベントです!

椅子ヨガとは

椅子に座って誰にでも出来る簡単なヨガのポーズを中心に行います。呼吸に合わせて、筋肉や関節などを気持ちよく伸ばしていきましょう。



日時	2019年3月24日(日) ①午前の部 10:00～11:30(受付開始 9:30～) ②午後の部 14:00～15:30(受付開始 13:30～)
場所	ゆずりは永福町2号店 東京都杉並区和泉3-46-11 ハイライフ長岡1階
定員	各回25名(先着順)
料金	1,500円(事前予約の方は500円割引)
内容	椅子ヨガ+体力測定(1.5時間)
申込方法	下記電話番号まで、お電話でお申込み下さい。

お申込み、お問い合わせはこちらから! お気軽にお電話ください!

03-6379-0881

お電話受付時間 平日 9:00～18:00

カンタンで楽しい運動！カラダの状態が知れる！



イベントで体験できること

■椅子ヨガ



椅子に座りながら柔軟性を向上する椅子ヨガを行います。筋力を効果的に動かし、同時に深い呼吸で自律神経を整えます。関節を無理のない範囲で動かすため、普段使わない部分を伸ばせます。このため良い姿勢に改善されていきます。ほかにも、安眠、リラックス効果も期待できます。

■体の状態を『知ろう！体力測定』

握力・柔軟性・下肢筋力・バランス力などを測定します。



☆持ち物☆

スポーツタオル

飲み物

動きやすい服装



リハビリフィットネス ゆずりは とは？

首都圏に18施設ある「歩ける喜び」と「人とのつながり」を追求する機能訓練専門デイサービスです。ヨガや歩行訓練などのレッスンを通じて、ご利用者様の「生きがいの創造」をサポート。



会場 <アクセス>

ゆずりは永福町2号店

〒168-0063

東京都杉並区和泉3-46-11 ハイライフ長岡1階

京王井の頭線「永福町駅」北口

徒歩8分バス通りを直進して600m先、右側

***無料送迎有！(荻窪駅 01出口)
*満員になり次第受付終了**

お申込み、お問い合わせはこちらから！お気軽にお電話ください！

03-6379-0881

※キャンセルされる場合は事前にご連絡をお願いいたします。