

「がんばろう！兵庫県！健康維持！お家で椅子ヨガ動画配信中！！！」

①ほっこり☆椅子ヨガ（初心者向け）

<https://www.youtube.com/watch?v=aEmHaJEyNyE>

②いすヨガ(椅子の座面を活用したヨガ)

https://www.youtube.com/watch?v=Ld3_ptoL5c8

③椅子を活用したリストラティブヨガ

<https://www.youtube.com/watch?v=iK6koFhqU3o>

④寝ながらほっこり♥ストレッチヨガ～マットヨガ

https://www.youtube.com/watch?v=_rupR-tvEzU

⑤寝ながら肩こり改善ヨガ

<https://www.youtube.com/watch?v=90KAgD5O2Ak>

LINE ヨガ無料です！
(是非ご参加お待ちしております！)
申込が必要です。
まずは、MALL でお申し込みお願い
致します。



ラインでヨガ 30 分エクササイズ☆事前申し込み必要☆「椅子
ヨガ OR マットヨガ（初心者対象）」

kaede337@gmail.com

兵庫県生涯学習インストラクターの会阪神ブロックまで☆

☆氏名・電話番号人数をお伝えくださいませ☆無料でうち

でヨガ申し込み☆と記載して送信してください☆第 1 回目 1

部:2021 年 1 月 27日開催☆AM10 時30~11 時(椅子ヨ

ガ)2 部(マットヨガ)AM11 時10~AM11 時 40 分☆