

気軽にはじめる健康生活！

椅子ヨガ

オフィスや家事の合間に
座ってできる椅子ヨガ！
疲労回復、ストレスや
運動不足の解消に！



2017年 / 11月19日

【日時】 2017年11月19日 13:00~17:00

【講師】 安部 三紀

- ・ NPO 健康介護ホリスティック協会講師
- ・ 理学療法士・ヨガ・ピラティス指導者・病院にてリハビリ・運動指導

【料金】 10,000円（会員：6,000円）振込みにて当日は消費税が要

【認定証】 NPO 健康・介護ホリスティック協会より発行

【会場】 室見本部教室 参加者10名以上はももちパレス



〒 814-0015 福岡市早良区室見 2丁目 1-22 西陵ビル 3F

TEL : 092-845-6938 / FAX : 092-403-8549 / mail : info@hch-a.org

【ホームページ】 <http://hch-a.org>