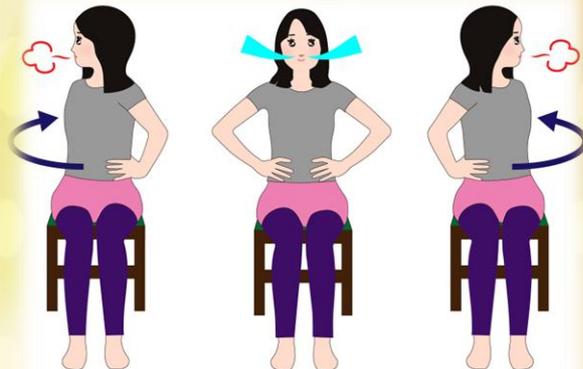


イリス倶楽部 大人カルチャー教室

# 気軽に始める 椅子ヨガ講座



健康、美容、ダイエット、椅子に座って出来るヨガ！  
この秋から始めてみましょう！



- 初心者でも簡単！
- 体幹強化で転倒予防にもなる！
- ひざの痛い方や体が硬い方でも大丈夫！
- 血行促進で腰痛、肩こりにも効果的
- ストレス解消
- 集中力アップ など

2025年10月4日 土

10:00～11:00

会場 久喜市栗橋文化会館 2階会議室

定員 15名 ※定員に達し次第受付終了

参加費 1,500円

受付期間 9/11(木) 10:00～9/25(木) 17:00

※お申込みはお電話のみにて承ります。



講師 椎谷ゆきの  
(ヨガインストラクター)

お問合せ

久喜市栗橋文化会館 イリス

☎0480-52-3221

受付時間/9:00～21:30  
休館日/毎月第3火曜日

〒349-1121 埼玉県久喜市伊坂1557番地 <https://www.kuki-bunka.jp/iris/>  
主催：久喜市栗橋文化会館 企画制作：トールツリー (株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

