



# いすヨガ



椅子に座ってできる簡単なヨガです。体への負担を減らしながら行えるため、運動が初心者の方も、高齢者でも安心して参加できます。また、筋力や循環機能アップによる寝たきり予防、集中力を上げることによる認知症予防など、ヨガは心身共に健康を保つ効果が期待できます。

開催日：4月6日・13日・20日・27日

5月11日・18日・25日

6月1日・8日・15日・(22日)・(29日)

※()の日付は追加有料レッスンです。1回660円で参加いただけます。

時 間：水曜日 14:00～15:00

講 師：真鍋 崇子

参加料：全10回 6,600円

(単発参加料 860円)



## <申込方法>

- ・受付開始：**令和4年3月22日(火)**～定員まで
- ・申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて、ご提出ください。

## <注意事項>

- ・スポーツ保険加入の場合は別途料金が必要です。  
(大人：1,850円、子供：800円 シニア：1,200円)
- ・いかなる場合でも、キャンセル・返金はいたしかねます。



☆お問い合わせ☆

pikaraスタジアム(香川県立丸亀競技場)

TEL:0877-21-5800