

心も元気！
身体も元気！

成人スタジオレッスン
受講者
募集中

<講師> 辻 未知

- ・京都アクアリーナ
在籍20年
- ・スイミングコーチ
在籍20年
- ・スタジオ
インストラクター
歴10年



いきいき 椅子ヨガ

- ① 椅子に座ることで、背骨のラインに意識を向けることができ、骨盤から姿勢を整えやすくなります。
- ② 呼吸法で自律神経を整え、ポーズで筋肉や関節を正しく動かし、最後に瞑想で、脳を活性化させていきます。

曜日：木曜日

時間：13:00～13:45

京都アクアリーナ

615-0846 京都市右京区西京極徳大寺団子田町64
TEL：075-481-3055（営業時間 9:00～21:00）