



老若男女問わず、イスを使って
お気軽に取り組めるヨガです

初心者向け ホリデイ チェアヨガ

2026.
4.18 土 5.16 土 6.27 土
7.12 日 8.22 土
各日 14:00 ~ 15:00

『ヨガなんて、単なる苦行!』
そんな固定観念、レッツ ブレイク♪

【ご案内事項】

峠の湯へご来場の際に「ヨガチェア教室参加」の旨フロントにご申告
ください。チェアヨガ教室のみ参加の方は入場料がかかりませんが、
ヨガの効果をより感じていただくために前後の入浴を推奨いたします
ご入浴には別途料金が必要です。



会場：峠の湯 宴会用大広間 小根山

参加費：500円

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル

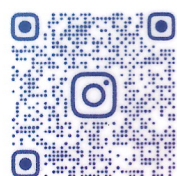
※ヨガマットは持参不要です

【予約・問い合わせ先】

✉ nankurunaisa0115@yahoo.co.jp

またはインスタDM (主催者・阪本和樹宛)

※予約優先・空きがあれば当日の参加もOK



BREAK_THE_RULES.YOGA.CLUB

break the rules
YOGA CLUB