

着替えない・誰でもできる・しっかり運動

チェアヨガ

毎週火曜日 11:00～11:50

- ・ 場所 : 善行市民センター
アサヒスポーツパーク (県立スポーツセンター)
- ・ 対象 : 成人
- ・ 月会費 : 3,600円
(年会費込み・その他別途費用あり)
- ・ 持ち物 : 飲み物・タオル
- ・ 楽な服装と体育館シューズ

チェアヨガとは、イスに座ったままできるヨガのことです。
体に負担をかけずに、運動が苦手な方でも、呼吸法しっかり行い
筋力アップ、血行促進、リラックス、ストレス発散などの効果が得られます。



総合型地域スポーツクラブ
一般社団法人善行大越スポーツクラブ

藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門 Tel 0466-77-5345

✉ zosc@cityfujisawa.ne.jp

HP <https://www.zosc-sports.club> → → →



チェアヨガ入会のご案内

月会費	3,600円	現金
入会金	4,400円	入会時のみ
入会事務手数料	2,200円	入会時のみ
スポーツ保険	1,200円	65歳以上
* 4/1～翌年3/31	2,000円	64歳以下
休会費	1,100円	休会届提出

持ち物

室内シューズ・飲み物・汗拭きタオル
ヨガマットまたはバスタオル

その他

- ・ 荒天、その他施設の都合により休講となる場合があります。
- ・ 月会費には年会費4,400円が含まれています。
- ・ ご病気などを理由に一度退会された方は、半年以内であれば入会金無料となります。

「チェアヨガ教室公式LINE」ご登録 
毎月の予定が配信されます。



一般社団法人 善行大越スポーツクラブ
藤沢市善行団地6-1 善行小学校西門
0466-77-5345