

# 藤枝



椅子に座りながら

無理なく楽しむ♪

## 理学療法士による椅子ヨガ

毎月第2・4土曜日

場所 西益津地区交流センター (藤枝市立花2-6-8)

時間 ①10:00-11:15 ②15:00-16:15

料金 2000円/回 紹介割あり

講師：平田美月  
理学療法士  
ヨガインストラクター

整えることで、  
本来の自分に戻る。