



イスを使った やさしいシニアヨガ

家でもできる！！

イスを使ったヨガなので身体に負担をかけず
優しいエクササイズを体験しましょう！

自分自身のために

メイン講師

NPO法人
日本シニアヨガ協会

家族のために

マットを使わないヨガなので、
足、腰に負担をかけずに楽し
むことができます。
椅子があればどこでもできる
ヨガの方法を学びましょう！

アダチ ユキコ
足立 由喜子 氏

NPO法人日本シニアヨガ協会理事長
江戸川区ヨガ協会理事長
マートリヨガ代表



日 時

令和6年11月5日(火) 14:00~15:30

会 場

東京体育館 第一会議室

・千駄ヶ谷駅(JR総武線) ※エレベーター有り 徒歩1分
・国立競技場駅(都営地下鉄大江戸線) ※エレベーター有り
A4出口 徒歩1分

対象・定員

60名・おおむね50歳以上

※ 定員になり次第締切

参加費

1,000円

持 ち 物

動きやすい服装、飲料、タオル

本講座の開催にあたっては、必要な感染症対策を講じてまいりますので、予めご理解とご協力をいただきますよう、何卒よろしくご願ひ申し上げます。

お申込みは、スマイルスポーツ事業センターまで

お申込みページ▼

 <https://smilesports.jp>



 0120-612-001
03-6380-4243

◎携帯電話からフリーダイヤルへのお電話はできません。

◎お電話でのお申込み・お問い合わせ：平日10:00~17:00

「スポーツしたい！」をアシストするスポーツ案内サイト

東京のスポーツ案内サイト
SPOPITA
スポビタ



【個人情報の取り扱いについて】お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。また、当事業の様子は記録用にスタッフが撮影させていただくことがあります。撮影した写真は当事業団のホームページや今後の事業告知チラシ等で使用させていただく場合がありますので、予めご了承ください。写真の使用を許可しない方は、当日受付スタッフまでお申し出くださいようお願いいたします。