

チェア(椅子)ヨガ初級指導者認定講座(4時間集中講座) 講師:ケンハラクマ 修了後指導資格認定書授与!

宮城県仙台市青葉区一番町2-6-16 yoga open space Linom

チェアヨガ初級指導者認定講座

2025年7月13日(日)

年齢に関わらず、お子さん達やシニアの方達他、オフィスでの仕事疲れの一休み中など、椅子を使って行う約40種類の椅子ヨガポーズの実践及び、初心者でも問題なく行えるポーズの指導法を学びます。
体験のみのクラスもございます!どうぞお気軽にご参加ください!

チェア(椅子)ヨガ初級指導者認定講座(4時間集中講座) 指導用テキスト料込み

講師:ケンハラクマ

修了後指導資格認定書授与

椅子を使い、足腰に負担が少なく、安全で効果的なヨガクラス作りを学びます。
椅子に座って出来るヨガポーズ(40ポーズ)のテクニックの他、簡単な呼吸法等の指導方法も講座に含まれます。

13:00-17:00 チェアヨガ初級指導者認定講座 ☆一般 22000円/早割 20000円

13:30~14:45 チェアヨガ体験クラス ☆一般 3300円/早割 3000円

↑チェアヨガを実際に体験なさりたい方向けで13:30から75分のみ参加となります。

ご予約・お申込み~受付完了までの流れ

① ご予約(仮予約)

n-nitta@neweast.jp あてにメールをください。

題名に「ケンハラクマ先生WS」

お名前・住所・お電話番号・参加クラス・お食事のご予約・交通手段
振込 or クレジット払い 記載してください。



② 参加費の振込先 もしくは クレジット払いの請求書をメールにてお送りします。

③ お振込み確認後に予約完了!(2週間以内にお振込みください)

*6月10日までのご予約で早割料金!

