

3月

凝り固まったカラダをほぐし、心とカラダのバランスを整えていきます

# リフレッシュストレッチ

ヨガのポーズを取り入れた、ゆったりとしたストレッチクラスです。  
 深い呼吸で筋肉の緊張をほぐし、心身をリフレッシュ。  
 肩こりや腰痛の軽減、血流促進、冷えやむくみ対策にも効果的。  
 姿勢を整え、自律神経を安定させ、心地よい睡眠へと導きます。  
 運動が苦手な方も気軽に参加できます！

**【日 程】 令和8年 3月 4・11・18・25 (水曜日)**

**【時 間】 11時30分～12時30分**

**【会 場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間**

**【参加費】 4,000円(全4回分) ※税込、保険料含む**

**1回から参加OK！ 1回1,000円**

**【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)**

**【定 員】 15名 ※先着順 ※18歳以上の方 (高校生不可)**

**※定員になり次第締切となります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になる事もあります)**

**【講 師】 全米ヨガアライアンス RYT200**

**ヨガインストラクター かずえ 先生**

都賀コミュニティセンター 1階受付でお申込みください

**【お申込み・お問い合わせ】**

**都賀コミュニティセンター**

住所：千葉市若葉区都賀4-20-1 / TEL : 043-233-4211

HP : [都賀コミュニティセンター](#) 検索



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK