

3月

女性のための

# 心と身体に優しいヨガ

女性のための心地よいヨガ

深い呼吸と穏やかな動きで、自律神経を整え、心身のリラックスを促します。血流を促進し、冷えやむくみを和らげる効果も期待できます。姿勢改善や肩こり・腰痛の軽減にも役立ちます。

無理なく続けられるヨガで、内側から健やかに整えましょう。

**【日 程】 令和8年 3月 5・12・19・26日 (木曜日)**

**【時 間】 11時35分～12時35分**

**【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室**

**【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りとなります (また定員が5名以上集まらない場合は中止になることもあります)**

**【講 師】 全米ヨガアライアンス RYT200**

**ヨガインストラクター 佐藤友美 先生**

都賀コミュニティセンター1階受付でお申ください

【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