

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階受付でお申込ください

【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：



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK