

女性のための

# 心と身体に優しいヨガ

心身ともにリラックスさせ、心と身体を整えます

女性のための心地よいヨガ

自分を大切にできる時間はいかがですか？

普段体を動かさない方も無理なく楽しめます

どなたでもご参加いただけます



1回から参加OK!

【日 程】 令和8年 4月 9・16・23・30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：1,000円、2回：2,000円、3回：3,000円 ※1回から参加可

【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：



都賀コミュニティセンターの  
ホームページ