

その肩、  
少しお疲れではありませんか？

肩こり解消

ストレッチ



血行促進・肩こり軽減・リフレッシュ効果

運動が苦手な方でも安心して  
ご参加いただけます。

お気軽にご参加ください！

【日 時】令和8年5月25日（月）

9：30～10：30

【場 所】都賀コミュニティセンター 1階 大広間

【対 象】18歳以上の方（高校生不可）

【参加費】800円（全1回）＊税込・保険料含む

【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）  
（身体が固いと感じる方は汗拭きタオルとは別にタオルをご持参ください）

【定 員】15名

\*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こともございます）

【講 師】全米ヨガアライアンス RYT200

ヨガインストラクター 吉田美季先生

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：043-23-4211

HP：

都賀コミュニティセンター

検索



都賀コミュニティセンター  
ホームページ