

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

自分を大切にすることはいかがですか？

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



【日 程】 令和8年 7月 2・9・23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】 **3,000円** (全3回分) ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000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：



コミュニティセンターの
ホームページにLINK