都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

12月

凝り固まったカラダをほぐし、心とカラダのバランスを整えていきます

リフレッシュストレッチ

ヨガのポーズを取り入れた、ゆったりとしたストレッチクラスです。
深い呼吸で筋肉の緊張をほぐし、心身をリフレッシュ。
肩こりや腰痛の軽減、血流促進、冷えやむくみ対策にも効果的。
姿勢を整え、自律神経を安定させ、心地よい睡眠へと導きます。
運動が苦手な方も気軽に参加できます！

【日　程】 令和8年 **12月 2・9・16・23日**（水曜日）

【時　間】 **11時30分～12時30分**

【会　場】 都賀コミュニティセンター　1階 **大広間**

【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事もあります）

【講　師】 全米ヨガアライアンス RYT200

ヨガインストラクター　**かずえ 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：043-233-4211
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