都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

12月

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 **12月 3・10・17・24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 検索

コミュニティセンターのホームページにLINK