都賀コミュニティセンター　開催イベント（自主事業）

12月

美姿勢と健康を手に入れる！ダイエットやリラックス効果も期待できます。

骨盤調整ヨガ

歪みがちな骨盤を整え、体のバランスを調えるヨガです。
骨盤まわりの筋肉をほぐし、深い呼吸とともに無理なく動くことで
姿勢が改善されます。
腰痛や肩こりの緩和、代謝アップによるダイエット効果も期待できます。
心地よく体を動かしながら、しなやかで健康的な体を目指しましょう。

【日　程】 令和8年 **12月 4・11・18・25日**（金曜日）

【時　間】 **14時40分～15時30分**

【会　場】 都賀コミュニティセンター　2階 **和室2**

【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】 **１0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