

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

リラククスストレッチ

呼吸を感じながらリラックスした状態で ストレッチポーズを中心に
ヨガのポーズもとり入れ、ゆったりと動いていきます。

初心者の方、カラダの硬い方もご自分のペースで無理なくご参加頂けます



【日 程】 令和4年 1月5日・12日・19日・26日（水曜日）

【時 間】 午前11時30分～午後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】 2,800円（全4回分） ※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)

【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 なな 先生

体験参加受付中！

700円 / 1回

（お一人様1回迄となります）

都賀コミュニティセンター1階受付まで直接、または電話でお申込みください
事前入金とさせていただきますので、開催初日の2日前までに都賀コミュニティセンター受付へ
参加申込書に必要事項をご記入のうえ、参加費をお支払いください。体調管理はご加者本人の
自己管理を基本とさせていただきます。くれぐれも、ご無理のないようご参加ください。

【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