

心身ともにリラックスさせ、心と身体を整えます

心と身体に優しいヨガ

普段体を動かさない方も無理なく楽しめます
年代を問わず、どなたでもご参加いただけます



【日程】 令和4年 1月 6・13・20・27日 (木曜日)

【時間】 午前 11時15分～12時15分

【会場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

【参加費】 3,600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】 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

体験参加受付中!

900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。体調管理はご参加者本人の
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