正しい姿勢を意識して体の中心部分を整え引き締めます

お腹シェイプ数室

参加者 募集中!!

☆簡単なポーズを中心に動いて行きます ☆ヨガのポーズなども取り入れていますが、未経験の方・体の硬い方 どなたでも年代を問わず、気軽に参加いただけます

【日 程】 令和3年10月6日・13日・20日・27日(水) ※全4回

【時 間】午前9時30分~10時30分

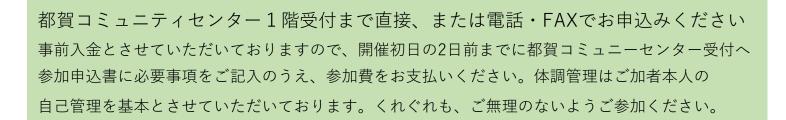
【会 場】 都賀コミュニティセンター 1階 大広間

【参加費】 3, 200円 (全4回分)

【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)

【講 師】 ヨガインストラクター なな 先生



【お申込み・お問い合わせ】

都賀コミュニティセンター

千葉市若葉区都賀4-20-1

TEL: 043-233-4211 FAX:043-233-8204