

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

# お腹シェイプ教室

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



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・FAX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ーセンター受付へ  
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

千葉県若葉区都賀4-20-1

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