

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

☆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。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12月1日・8日・15日・22日（水曜日）※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）

※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 YRT200

ヨガインストラクター なな 先生

体験参加受付中！

800円 / 1回

（お一人様1回返となります）

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・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

千葉県若葉区都賀4-20-1

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