

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 7月 7・14・21・28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

HP：



都賀コミュニティセンターの  
ホームページ