

凝り固まったカラダをほぐし、心とカラダのバランスを整えていきます

リラックスストレッチ

呼吸を感じながらリラックスした状態で ヨガのポーズを中心に、
ゆったりと動いて、ストレッチをしていきます。

初心者の方、カラダの硬い方もご自分のペースで無理なくご参加頂けます

【日 程】 令和4年 9月 7・14・28日（水曜日）

【時 間】 午前11時30分～午後12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】 2,100円（全3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】 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 RYT200

ヨガインストラクター なな 先生



体験参加受付中！

700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

【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