

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 **12月 1・8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】 **1,800円**（全2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

【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