

# からだすっきりストレッチ

簡単なトレーニング要素が入ったヨガのポーズを取り入れてスッキリとした体を目指します。

- ★こんな方におすすめ
- ・腕周りが気になる
  - ・お腹が気になる
  - ・足が浮腫みやすい
  - ・肩こりがある etc

【日 程】 令和5年 10月 4・11・18・25日（水曜日）

【時 間】 午前10時00分～午後11時10分（70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） ※税込、保険料含む

1回：900円、2回：1,800円、3回：2,700円 ※1回から参加可

【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



都賀コミュニティセンター 1階受付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