都賀コミュニティセンター 開催イベント（自主事業）

４月

女性のための

心と身体に優しいヨガ

心身ともにリラックスさせ、心と身体を整えます
女性のための心地よいヨガ
自分を大切にする時間はいかがですか？
普段体を動かさない方も無理なく楽しめます
どなたでもご参加いただけます

【日　程】 令和7年 **4月 3・10・17・24日**（木曜日）

【時　間】 午前 **11時35分～12時35分**

【会　場】 都賀コミュニティセンター　2階 多目的室

【参加費】 **4,000円**（全4回分） ※税込、保険料含む
１回：1,000円、２回：2,000円、3回：3,000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】 １4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

都賀コミュニティセンター１階受付でお申込ください

【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 検索

都賀コミュニティセンターのホームページ