

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

女性のための心地よいヨガ

自分を大切にでき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6年 11月 7・14・21・28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】 3,600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】 12名 ※先着順 ※18歳以上の方（高校生不可）

【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の
ホームページ