

美姿勢と健康を手に入れる！ダイエットやリラックス効果も期待できます。

骨盤調整ヨガ

全身のゆがみを調整し、腰痛や肩こりの改善、
さらには血行を促進して下半身の冷えや
むくみを改善して行きましょう！

【日 程】 令和6年 11月 8・15・22・29日（金曜日）

【時 間】 午後 2時40分～3時30分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 和室2

【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】 10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

検索



都賀コミュニティセンターの
ホームページ