

凝り固まったカラダをほぐし、心とカラダのバランスを整えていきます

リフレッシュストレッチ

呼吸を感じながらリラックスした状態で ヨガのポーズを中心に、
ゆったりと動いて、ストレッチをしていきます。

初心者の方、カラダの硬い方もご自分のペースで無理なくご参加頂けます

【日 程】 令和7年 1月 8・15・22・29（水曜日）

【時 間】 午前11時30分～午後12時30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 かずえ 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