

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

歪みがちな骨盤を整え、体のバランスを調えるヨガです。

骨盤まわりの筋肉をほぐし、深い呼吸とともに無理なく動くことで姿勢が改善されます。

腰痛や肩こりの緩和、代謝アップによるダイエット効果も期待できます。
心地よく体を動かしながら、しなやかで健康的な体を目指しましょう。

【日 程】 令和7年 7月 4・11・18・25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】 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】 10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
--------------	----



コミュニティセンターの
ホームページにLINK