

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

ヨガのポーズを取り入れた、ゆったりとしたストレッチクラスです。
深い呼吸で筋肉の緊張をほぐし、心身をリフレッシュ。
肩こりや腰痛の軽減、血流促進、冷えやむくみ対策にも効果的。
姿勢を整え、自律神経を安定させ、心地よい睡眠へと導きます。
運動が苦手な方も気軽に参加できます！

【日 程】 令和8年 2月 4・11・18・25 (水曜日)

【時 間】 11時30分～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】 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】 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](http://www.taketa-cm.com) 検索



コミュニティセンターの
ホームページにLINK