

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 3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回から参加OK！ 1回1,000円**

【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 | 検索 |
|--------------|----|



コミュニティセンターの  
ホームページにLINK