

女性のための

心と身体に優しいヨガ



女性のための心地よいヨガ

深い呼吸と穏やかな動きで、自律神経を整え、心身のリラックスを促します。血流を促進し、冷えやむくみを和らげる効果も期待できます。姿勢改善や肩こり・腰痛の軽減にも役立ちます。無理なく続けられるヨガで、内側から健やかに整えましょう。

【日 程】 令和8年 6月 4・11・18・25日 (木曜日)

【時 間】 午前 11時35分～12時35分

【会 場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

【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：



コミュニティセンターの
ホームページにLINK