

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8年 9月 4・11・18日 (金曜日)

【時 間】 14時40分～15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】 **3,000円** (全3回分) ※税込、保険料含む

1回：1,000円、2回：2,000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：千葉県若葉区都賀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