

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 **11月 4・11・18・25日** (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	検索
--------------	----



コミュニティセンターの
ホームページにLINK