



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

リフレッシュ ヨガ

- 日 程:** ①4月9日～6月18日 火曜日(全10回) ※4/30除く
 ②4月7日～6月23日 日曜日(全10回) ※4/28・5/5除く
 ③4月7日～6月23日 日曜日(全10回) ※4/28・5/5除く
- 時 間:** ①10:30～11:30 ②10:30～11:30 ③12:00～13:00
- 場 所:** 高洲スポーツセンタースタジオ
- 受講料:** ①・②・③ 12,100円(お支払総額)
- 対 象:** 18歳以上 **初めての方大歓迎!**
- 定 員:** 12名(先着)

定員内であれば都度参加もOK!
1回 1,540円
 詳しくはお問い合わせください

【どんな教室】

呼吸法に合わせながら、ヨガのポーズをとっていきます。
 基本のポーズから、少し頑張るポーズまで、全身を使った後、
 緩めることで、自律神経を整えて、心身ともにリフレッシュ
 しましょう。

【おすすめポイント】

「身体が硬くて、ついていけないか不安…」という方もご安心
 ください。
 皆さんの身体の状態に合わせて、身体の使い方のコツを
 お伝えしながら、ゆっくり進めていきます。



講師紹介

HIRO

hiroyuki kanai

- ・FTPバレトン ソールシンセシス
- ・RITMOS® オフィシャルトレーナー
- ・(社)日本からだワーク®協会
からだバー®1級 からだワーカー®
- ・ブライダル耳つぼジュエリーアドバンスマイスター



【申込方法】

高洲スポーツセンター-窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間: 10:00～20:00)
 ※ご予約後、7日以内に受講料をご持参ください。ご入金完了で正式申込となります。

千葉市スポーツ施設 指定管理者: スポーツクラブNAS

高洲スポーツセンター

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

043-279-9235