



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

ゆったりヨガyoga

日程：4月5日～6月14日 金曜日 ※4/26・5/3・6/7除く

時間：13:30～14:30 ※全8回

場所：1F多目的室

受講料：9,680円(お支払総額)

対象：18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定員：14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】

ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、精神的にもリラックスできるクラスです。
基本的なヨガの動きを楽しみながらゆったりと筋肉を伸ばしていきます。

【おすすめポイント】

ヨガが初めての方や身体が硬くて悩んでいる方、肩こり、腰痛対策にも効果があります。
リハビリ中の方も無理なくご参加いただけます。



講師紹介

曾我 育子

ikuko soga

- NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- 介護予防運動指導員
- ダイエット検定プロフェッショナルアドバイザー
- バラスポーツ指導員
- ヨーガセラピースクール養成講座受講



【申込方法】

YohaSアリーナ窓口、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

YohaSアリーナ

～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

043-253-8050