



千葉県スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# リフレッシュ ヨガ

日 程： 4月8日～6月24日 火曜日(全10回) ※4/29・5/6除く

時 間： 10:30～11:30

場 所： スタジオ

受講料： 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、ついていけるか不安…」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。

千葉県スポーツ施設 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 千葉県美浜区高洲4-2-2  
**043-279-9235**