



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

リラックス ヨガ

yoga

日 程： 火曜日 10月7日～12月9日 全10回

*詳しいスケジュールはお問合せください。

時 間： 10:30～11:30 ※全10回

場 所： 1F多目的室

受講料： 12,100円(お支払総額)

対 象： 18歳以上

定 員： 14名

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】

呼吸を意識してゆったりとポーズを行いながら心と身体を繋いでいきます。完璧にこだわるのではなく、今のあるがままの自分の心と身体に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視します。また歪みの調整やケガをしにくいしなやかな身体を目指していきます。

【おすすめポイント】

身体がかたくて心配な方や初めての方、ヨガが好きな方、ゆったりと動く事が好きな方、ストレス解消したい方など、どなたでも気軽にご参加いただけます。



講師紹介

Haruka

haruka uchiyama

- ・JYIA 日本ヨガインストラクター協会認定1級
- ・Bliss Baby Yoga (マタニティヨガ)
- ・グラヴィティヨガインストラクター TT修了
- ・IYC ラジヨガ体操講師認定
- ・FTP バレトン ソールシンセシス



【申込方法】 YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。

受付時間： 9:00～21:00 *休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆抽選申込期間⇒9月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒9月11日(木) 13時～
受講確定後に本申込みにお越しください。

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