



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yoga

日 程： 1月15日～3月19日 木曜日 ※全10回

時 間： 13:30～14:30

場 所： 3F会議室

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： 18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】

心身（心と身体）を整える事を目的とした、ゆったりとした動きのリラックス系ヨガ教室です。

【おすすめポイント】

初心者大歓迎。疲れやすい方、ストレスを感じる方など自律神経のバランスを整え、心と身体を健康にしていきます。健康維持、免疫力アップ、シェイプアップしたい方におすすめします。



講師紹介

TOMO

tomomi satou

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・骨盤底筋ヨガTT修了



【申込方法】

稲毛海浜公園スポーツ施設窓口、又はお電話でご予約ください。（受付時間： 10:00～16:00）

※お支払は、開催の一週間前まで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

稲毛海浜公園スポーツ施設

〒261-0003 千葉市美浜区高浜7-1-3

043-247-2443