



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5日～3月23日 月曜日 ※1/12・2/23を除く

時間： 9:30～10:30 ※全10回

場所： クラブ室

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： 8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
- NESTAストレスアンドリリーフスペシャリスト
- 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 ・パラスポーツ指導員
- ダイエット検定プロフェッショナルアドバイザー
- ヨーガセラピースクール養成講座受講



## 【申込方法】

宮野木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

**宮野木スポーツセンター** 〒263-0054 千葉市稲毛区宮野木町2150-4  
**043-258-9690**