



千葉市スポーツ施設

リフレッシュ ヨガ

日 程： 木曜日 1月8日～3月26日 全9回

＊詳しいスケジュールはお問合せください。

時 間： 14:45～15:45

場 所： 1F多目的室

参加費： 10,890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】

一つ一つの動作をゆっくり正確に行うことで
機能活性の向上をはかり、心と身体のバラン
スを
整えます。

【おすすめポイント】

身体を少しずつ柔らかく、長めのシャバアー

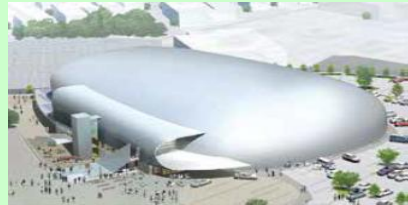


講師紹介

岩下 明美

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブや公共施設等で運動指導
を中心に活動中。
木曜日「姿ごろ寝体操」クラスも担当しています。



【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⇒12月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒12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