



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： 1月13日～3月17日 火曜日 ※全10回

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。

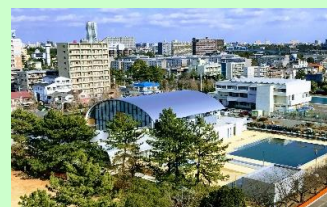


## 講師紹介

**HIRO**

hiroyuki kanai

- ・FTPバレットン 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**