



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

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）

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

対 象： 18歳以上 初めての方大歓迎！

定 員： 12名（先着）

【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。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

高洲スポーツセンター 043-279-9235