



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: ①7月5日～9月27日 日曜日 ※全9回

②7月5日～9月27日 日曜日 ※全9回

③7月5日～9月27日 日曜日 ※全9回

※上記日程 7/12・26・8/16・9/6を除く

時間: ①9:45～10:45 ②11:00～12:00 ③12:15～13:15

場所: スタジオ 定員: 各12名 (先着)

受講料: ①・②・③ 11,880円 (お支払総額)

対象: 18歳以上 初めての方大歓迎!

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,650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®
- ・プ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