



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： 10月7日～12月23日 水曜日

時 間： 11:00～12:00 ※全12回

場 所： 講習室2

受講料： 15,840円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎！**

定 員： 15名



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】

心身(心と身体)を整える事を目的とした、ゆったりとした動きのリラックス系ヨガ教室です。

【おすすめポイント】

初心者大歓迎。疲れやすい方、ストレスを感じる方など自律神経のバランスを整え、心と身体を健康にしていきます。健康維持、免疫力アップ、シェイプアップしたい方におすすめします。



講師紹介

TOMO

tomomi satou

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・骨盤底筋ヨガTT修了



【申込方法】

花島コミュニティセンター窓口、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

花島コミュニティセンター

〒262-0042 千葉市花見川区花島町308

043-286-8822