



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： 10月8日～12月10日 木曜日

時 間： 10:00～11:00 ※全10回

場 所： スタジオ

受講料： 13,200円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎！**

定 員： 15名（先着）

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】

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、長めのシャバアーサナで最後に至福の時間を。

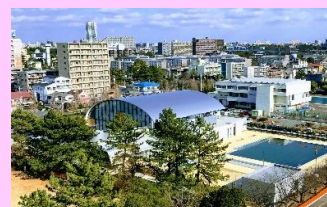


## 講師紹介

**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。  
日曜日「姿勢改善&正しい歩き方」クラスも担当しています。



## 【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

**高洲スポーツセンター**

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

**043-279-9235**