



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11日～12月20日 日曜日 **※全10回**

※11/15を除く

時 間：9:45～10:45

場 所：スタジオ

定 員：各12名（先着）

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®
- ・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