



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

心とからだにやさしいヨガ yoga

日 程： 木曜日 10月1日～12月24日 全10回

*詳しいスケジュールはお問合せください。

時 間： 9:45～10:45

場 所： 1F多目的室

受講料： 13,200円(お支払総額)

対 象： 18歳以上

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)を整える事を目的に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。

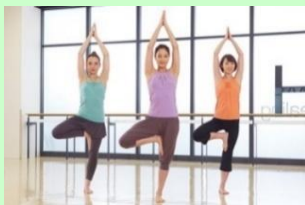


講師紹介

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】 YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。

受付時間： 9:00～21:00 *休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆抽選申込期間⇒9月1日(火)～7日(月) ◆随時申込開始⇒9月11日(金) 13時～
受講確定後に本申込みにお越しください。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

YohaSアリーナ
～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

043-253-8050