

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： 11月5日～12月24日　木曜日　**※11/26を除く**

時　間： 13:30～14:30　**※全7回**

場　所： 3F会議室

受講料： 9,240円（お支払総額）

対　象： 18歳以上　**初めての方大歓迎！**

定　員： 18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】
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】
稲毛海浜公園スポーツ施設窓口、又はお電話でご予約ください。（受付時間：　10:00～16:00）
※お支払は、開催の一週間前まで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
稲毛海浜公園スポーツ施設　〒261-0003　千葉市美浜区高浜7-1-3
043-247-2443