



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7日～12月23日 月曜日 ※10/14・11/4 除く

時 間： 12:45～13:45 ※全10回

場 所： スタジオ

受講料： 12,100円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定 員： 12名 (先着)

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,540円

詳しくはお問い合わせください

## 【どんな教室】

呼吸を意識してゆったりとポーズを行いながら心と身体を繋いでいきます。完璧にこだわるのではなく、今のあるがままの自分の心と身体に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えることを重視します。また歪みの調整やケガをしにくいしなやかな身体を目指していきます。

## 【おすすめポイント】

身体がかたくて心配な方や初めての方、ヨガが好きな方、ゆったりと動く事が好きな方、ストレス解消したい方など、どなたでも気軽にご参加いただけます。



講師紹介

Haruka

haruka uchiyama

- JYIA 日本ヨガインストラクター協会認定1級
- Bliss Baby Yoga (マタニティヨガ)
- グラヴィティヨガインストラクター TT修了
- IYC ラジヨガ体操講師認定
- FTP バレトン ソールシンセシス



## 【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