



千葉県スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

リフレッシュ ヨガ

日程：①10月8日～12月10日 火曜日(全10回)
 ②10月6日～12月22日 日曜日(全10回) ※10/27・11/10 除く
 ③10月6日～12月22日 日曜日(全10回) ※10/27・11/10 除く

時間：①10:30～11:30 ②10:30～11:30 ③12:00～13:00

場所：スタジオ

受講料：①・②・③ 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®
- ・プ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。

千葉県スポーツ施設 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 千葉県美浜区高洲4-2-2
043-279-9235