



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7日～12月26日 木曜日 ※12/12除く

時間： 13:30～14:30 ※全7回

場所： 3F会議室

受講料： 8,470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 1,540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**