



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: 4/3・10・24 5/8・22・29 6/5・12・26 木曜日

時 間: 9:45～10:45 ※全9回

場 所: 1F多目的室

受講料: 10,890円(お支払総額)

対 象: 18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定 員: 14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

**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**