

第1・3 火曜

しまもとしょうこ
島本昌子先生

ゆったりリラックスヨガ

10:30~11:45

第5火曜

1 / 16・30

2 / 20

3 / 5・19

【参加費】 全5回 6,500円

【定員】 15名

【持ち物】 タオル・ヨガマット



「こころと身体に効くヨガ」
よりも優しいクラスです。ゆっく
りほぐしながら、座って行うポー
ズを多めにとり全身を心地よく伸
ばしていきます。

終わった後にはリラックスした気
持ちを味わえます。

ヨガが初めての方、体を柔らかく
したい方にもおすすめです。

【主催およびお問合せ先】 千葉市幕張勤労市民プラザ

(指定管理者) Fun Space ・オーチュール共同事業体

〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027