

めぐりを良くする セルフケア・ヨガ

道具を使用せずに、からだのバランスをととのえ
めぐりを良くする事を目的としたセルフワークを行います

小杉山先生



第2・4 日曜

10:30

~

11:45

身体がととのうことで、スッキリとした感覚や
身体が動かしやすい状態になることができます

身体をムギユムギュ掴んで呼吸をしたり、ゴロゴロ
したり**初心者の方でも簡単に行える内容です**

ヨガのポーズなどで身体の動きをチェックをしながら
進めるので、**変化にも気づきやすく**
楽しみながら行えるクラスです

1月 14日 28日

2月 11日 25日

3月 10日 24日

参加費 7,800円 (全6回)

定員 15名

持ち物 タオル

ヨガマット



【主催およびお問い合わせ先】 千葉市幕張勤労市民プラザ
(指定管理者) FunSpace・オーチュー共同事業体

〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027

