



第1・3 火曜日

しまもとしょうこ
島本昌子先生

ゆったりリラックスヨーガ

10:30~11:45

10/ 3・17

11/ 7・21

12/ 5・19



「こころと身体に効くヨーガ」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。

ヨーガが初めての方、体を柔らかくしたい方にもおすすめです。

【参加費】 全6回 7,800円

【定員】 15名

【持ち物】 タオル・ヨガマット

【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・オーチュー共同事業体

〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027