

# こころとカラダに効く

## ヨーガ



深い呼吸を行い、心身のバランスを整えていきます。呼吸に合わせてながらポーズをとることで、自分の内側と身体のつながりを感じて動け満足感を感じられます。

終わった後は前向きな気持ちにもなれるでしょう。

**ヨガが初めての方も参加できます。**

第2・4 火曜日 10:30~11:45

7 / 9・23

8 / 27

9 / 10・24

しまもとしょうこ  
島本昌子先生



【参加費】 全5回 6,500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 ・オーチュール共同事業体  
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8  
TEL 043 (274) 0027