

ゆったり

リラックス

ヨガ



「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。

第1・3 火曜日

10:30~11:45

7/ 2・16

8/ 6・20

9/ 3・17

しまもとしょうこ
島本昌子先生



【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