

健康 & 美ヨガ教室

<誰もが求める「健康」と「美」>

ゆったりとした呼吸法とポーズを組み合わせるヨガは、誰もが求める「健康」と「美」を期待できます。ヨガで心身のバランスを整えて、身体の芯からしなやかに！！

日々の疲れとストレスをリフレッシュ！！

- ・深い呼吸法で、全身を使ってポーズをとる
- ・ゆっくりとした動作なので、無理なく行える
- ・インナーマッスルの強化と、筋肉の柔軟性を養う



講師：宮田 好子

NPO 法人医学療術協会認定
ヨガインストラクター

金曜日（各月第1金曜日は除く）

下記A・B・Cよりお時間を選べます

開催日

A	9：30～10：40
B	11：00～12：10
C	13：00～14：10

場所

長沼コミュニティセンター 大広間 **定員 15名**

参加費

860円（1回） **持ち物** ヨガマットまたは大き目のバスタオル・水分

申込み

問い合わせ

1. 長沼原勤労市民プラザ HP の「お問い合わせ」ページからお問い合わせ下さい
2. 長沼コミュニティセンター 043-257-6731

問い合わせページ
QRコードはこちら



*担当（長沼原勤労市民プラザスタッフ）が不在の場合、折り返しのご連絡となります。ご了承下さい。

【主催】長沼原勤労市民プラザ

指定管理者：Fun Space・オーチャー共同事業体

注：長沼原勤労市民プラザは空調設備の工事の為、令和6年6月から令和7年4月末まで休館となります。その間、長沼コミュニティセンターで講座を行います

アクセス 〒263-0005 千葉市稲毛区長沼町 461-8

【バス】JR 稲毛駅東口より 京成バス『山王町』行 「長沼原町」下車 徒歩 7分

【車】（駐車スペースに限りがあるため、なるべく公共交通機関をご利用下さい）