

# 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

10/ 8・22

11/ 12・26

しまもとしょうこ  
島本昌子先生



【参加費】 全4回 5,200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 ・オーキュー共同事業体  
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8  
TEL 043 (274) 0027