



めぐりを良くする セルフケア

ヨガ

ゆっくり呼吸をしながら
からだのバランスをととのえます

小杉山先生



第2・4 日曜

10:30

~

11:45

身体がととのうことで、スッキリとした感覚や
身体が動かしやすい状態になることができます

身体をムギユムギュ掴んで呼吸をしたり、ゴロゴロ
したり初心者の方でも簡単に行える内容です

ヨガのポーズなどで身体の動きをチェックをしながら
進めるので、変化にも気づきやすく
楽しみながら行えるクラスです

10月 13日 27日

11月 10日 24日

参加費 5,200円 (全4回)

定員 15名

持ち物 タオル

ヨガマット



【主催およびお問い合わせ先】 千葉市幕張勤労市民プラザ
(指定管理者) FunSpace・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

