

# ゆったり

# リラックス

# ヨーガ



「こころと身体に効くヨーガ」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

10/ 1・29

11/ 5・19

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