



# 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

2月 9日 23日

3月 9日 23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

