

# 健康 &

# 美ヨガ

# 教室

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



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

上記 A・B・C より時間をお選びください

開催日

① 7/1 1 ② 7/1 8 ③ 7/2 5 ④ 8/8 ⑤ 8/1 5

⑥ 8/2 2 ⑦ 8/2 9 ⑧ 9/1 2 ⑨ 9/1 9 ⑩ 9/2 6

場 所

長沼原勤労市民プラザ 和室  
エアロビクス室 定 員 各10名

参加費

11,000円(全10回)

持ち物

ヨガマット、または  
大き目のバスタオル

【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



043-257-1863

アクセス 〒263-0001 千葉市稲毛区長沼原町 304-1

【バス】JR 稲毛駅東口より 京成バス『山王町』行

「長沼原住宅」下車 徒歩 3分

【車】 駐車場64台(無料)

