

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

7/ 1・15

8/ 5

9/ 2・16

【参加費】 全5回 7,500円
【定員】 15名
【持ち物】 タオル・ヨガマット

しまもとしょうこ
島本昌子先生



【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 ・オーチュー共同事業体
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8
TEL 043 (274) 0027