

こころとカラダに効く

ヨーガ



深い呼吸を行い、心身のバランスを整えていきます。呼吸に合わせてながらポーズをとることで、自分の内側と身体のつながりを感じて動け満足感を感じられます。

終わった後は前向きな気持ちにもなれるでしょう。

ヨガが初めての方も参加できます。

第2・4 火曜日 10:30~11:45

1 / ・27

2 / 10・24

3 / 10・24

しまもとしょうこ
島本昌子先生



【参加費】 全5回 7,500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 ・オーチュー共同事業体
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8
TEL 043 (274) 0027