

がんばる私に、ごほうび時間を。

心と体をゆるめて、心地よい眠りへ。

快眠 リセットヨガ

～今日の疲れを明日に持ち越さない70分～

こんな方におすすめです



寝つきが悪い
夜中に目が覚める



仕事や家事で
いつも疲れている



ストレスや緊張で
リラックスできない

お仕事帰りに
自分をリセット
しませんか？

ヨガが
はじめての方
体が硬い方も
大歓迎！

やさしいストレッチと深い呼吸で
自律神経を整え、心と体の緊張をゆるめます。
深いリラックスで眠りの質を高め、
明日をもっと軽やかに。

このクラスで行うこと

- ✓ 呼吸を深めて心を落ち着ける
- ✓ ゆるやかなポーズで体をほぐす
- ✓ 自律神経を整えるリラックスヨガ
- ✓ 最後はリラックスしてぐっすり眠れる体へ

開催日時	第1・第3金曜日 19:30～20:40(70分)
会場	千葉市長沼原勤労市民プラザ2階和室(千葉市稲毛区長沼原町304-1)
定員	10名
参加費	1回1,100円/6,600円(全6回)
アクセス	【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5分 【車】駐車場64台(無料)

講師

東内 綾子

(ヨガインストラクター)

心と体のつながりを
大切にしたい優しい
ヨガをお伝えしています。
日々の疲れを手放し、自分らしく
軽やかに過ごせる毎日をサポートします。



主催・お問い合わせ

千葉市長沼原勤労市民プラザ
指定管理者 Fun Space・オーチャード共同事業体

☎043-257-1863