

すっきりした朝は、  
きっといい一日になる

朝の  
心地よい時間で  
自分をリセット  
しませんか？

# 朝の リフレッシュヨガ

～心と体をほぐして、軽やかな一日へ～

こんな方におすすめです



体のこわばりや  
疲れをほぐしたい



気分をリフレッシュ  
して前向きに  
過ごしたい



健康的な  
生活習慣を  
身につけたい



やさしいストレッチと深い呼吸で  
体の緊張をゆるめ、心を整えます。

朝の時間に体を動かして、  
今日をもっと軽やかに過ごしましょう。

## このクラスで行うこと

- ✓ 呼吸を深めて心を落ち着ける
- ✓ 無理のないポーズでリフレッシュ
- ✓ 姿勢を整え、代謝アップを目指す
- ✓ リラックスして心地よい1日をスタート♪



開催日時

第1・第3火曜日 9:30～10:40(70分)

11月3日(祝)、11月17日、12月1日、12月15日



会場

千葉市長沼原勤市民プラザ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/4,400円(全4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・オーチャール共同事業体

☎043-257-1863