

# 週末の

# リフレッシュ



「インドヨガの楽しさを多くの方に知ってもらいたい」

## ヨ

## ガ

太陽礼拝で体を整え、緊張して凝り固まっている肩甲骨や骨盤周りの筋肉をほぐして深い呼吸とシンクロさせると、気持ちが落ち着いて、心も体も軽くなります。

第2・4土曜日

10:30~11:45

10/ 10・24

11/ 14・28

12/ 12・26

【参加費】全6回 9,000円  
【定員】15名



※タオル・ヨガマット持参

森祐子 講師

【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