

やさしいヨガ ～心をほぐす癒しのヨガ～ 全4回のコースです



初めてでも 体が硬くても大丈夫です

ヨガの呼吸法や やさしいポーズで 心身のバランスを整えます
これからヨガを始めてみたい方におすすめです

日時 **2月7日・14日・21日・28日** 全4回
毎週木曜日 午後2時～3時



場所 佐倉市民体育館 柔道場

講師 花島 薫 ヨガインストラクター

対象 高校生以上 **年齢不問**

定員 40名

参加費 **4回分 3,200円** (保険料を含む)

持ち物 大きめのタオル

締め切り 2月1日

申し込み・問合せ: **佐倉市民体育館** tel.486-1041

佐倉市民体育館のホームページをご利用ください 佐倉市民体育館 で 検索

☆毎日の予約状況の確認(空き状況の確認)ができます ☆忘れ物・落とし物の確認ができます

トレーニング室に女性専用時間!! 1月30日・水曜日から ※女性専用時間以外は、従来通り男女ともご利用いただけます

①毎週水曜日 午前11時～午後1時 ②毎週土曜日: 午後1時～午後3時

佐倉市民体育館指定管理者(株)オーエンス