

木村桂子先生の

# やさしいストレッチヨガ



やさしい基本のポーズを組み合わせ、  
からだの細胞に刺激をいれて活性化させ、  
ココロもからだもリフレッシュ!

全身の代謝をあげていくことで

ストレス解消・自然治癒力UP↑

脂肪燃焼などにも効果が期待できます。

時間

第1・3金曜日 13:00～14:00

日程

2025年 1月31日 2月7、21日 3月7、21日

料金

全5回 8,350円

定員

15名

持ち物

運動のできる服装(※ジーンズ不可)、飲み物

講師

木村 桂子先生

場所

1F エアロビクス室

※体験(有料・1回のみ)や途中参加も可。お気軽にお問合せください。

【千葉市中央区蘇我コミュニティセンター】

千葉県千葉市中央区今井 1-14-43

京葉線・外房線・内房線 蘇我駅より徒歩5分

お問い合わせ・お申込み **TEL 043-264-8331**

HP <http://sogacc.jp/>

