

Sports × Yoga

スポーツ/トレーナーによるヨガ



話題の「スポーツ×ヨガ」で、心も体もリフレッシュ！
運動が苦手な方もOK！お子さんやご家族と一緒に
楽しく体を動かしてみませんか？
専門トレーナーがやさしく指導します♪



男性も女性も子供も



おじいちゃんもおばあちゃんもお孫ちゃんも♪

日程

2025年 7月6日、8月3日、9月7日、10月5日、11月2日、12月7日、
2026年 1月4日、2月1日 いずれも 18:00~19:30

料金

全8回 16,000円

定員

50名

持ち物

運動のできる服装、
ヨガマット(バスタオル可)、飲み物

場所

蘇我コミュニティセンター
4F 多目的ホール

講師

大城琢磨氏

アブレイズ千葉SCトレーナー・スポーツ/整形外科理学療法士・
サッカー競技メディカル&フィジカルトレーナー・YOGA インストラクター



内容

ヨガを通して姿勢改善&パフォーマンスUP / 性格タイプ別の運動法や、簡単HIITトレーニングで効率よく
体を整えましょう。家族と一緒に、一人で気軽に様々なテーマをお楽しみに！
講座テーマ例：ヨガで性格を理解する「性格診断」/ 15分で姿勢調整・ながらトレーニング など全8回

※体験(有料)は1回のみの可、途中からの参加大歓迎♪お気軽にお問い合わせください！

【お問い合わせ・お申込み】 千葉市中央区蘇我コミュニティセンター TEL 043-264-8331

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) HP <https://sogacc.jp/community/>



千葉市中央区
蘇我コミュニティセンター



主催 NPO 法人アブレイズ千葉サッカークラブ

共催 蘇我コミュニティセンター

後援 千葉市

協力 株式会社 メディフィットジャパン/株式会社 国際スポーツ医学研究所