

木村桂子先生の

# やさしいストレッチヨガ

第1・3金 お昼のヨガ



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 2026年 1月16、30日 2月6、20日 3月6、20日

料金 全6回 10,020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)や途中からの参加也大歓迎♪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/>

