

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 7月3、17日 8月7、21日 9月4、18日

料金 全6回 11,220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

- ・体験参加(有料)や途中からのご参加も可能です。お気軽にお問い合わせください。
- ・開講可否の判断および準備の都合上、受講料は前日までにお支払いをお願いいたします。
- ・当日のお支払いの場合、名簿等の準備が間に合わないことがございます。ご了承ください。

【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/>

QRを読み取って  
「講座予約」から  
簡単申し込み!

