千葉市中央区
蘇我コミュニティセンター

木村桂子先生の

お仕事帰りのリフレッシュヨガ

１・３水コース



１９時１５分からはじまる
心と体にやさしい時間。
やさしい基本のポーズで
心地よくリフレッシュ！

初心者歓迎。男女問わず
お気軽にご参加いただけます。

時間	第１・３水曜日　19:15 ～ 20:15
日程	2027 年　1 月 6、20 日　2 月 3、17 日　3 月 3、17 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！