

やさしい

ヨガ体操講座

2026年

10月14日 水

10月25日 日

参加費

1100円

時間 11:00～12:00

場所 君津市森林体験交流センター
(君津市久留里市場1018)

簡単で優しいヨガ体操をします。
ヨガが初めての方、ヨガが気になる
男性の方大歓迎！
難しいポーズはありません。
呼吸と体をやさしく整え、心と体を
リラックスさせる時間を過ごしませんか??



持ち物：動きやすい服装、水、
フェイスタオル、
ヨガマットまたはバスタオル
(ヨガマットの販売もございます)

定員：10名 (要予約)

講師：松澤ななこ先生

(全米ヨガアライアンス)

参加方法

0439-27-2422 (森林体験交流センター) まで！