

やさしい

# ヨガ体操講座

2026年

7月24日 金

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、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さいます)

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！