

やさしい

# ヨガ体操講座

2026年

11月 6日 金

11月22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！