やさしい

ヨガ体操講座

2026年

参加費
1100円

12月　1日（火）11:00～12:00

12月11日（金）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！