

金曜ヨガ

14:30～16:40

サンプラザ市原 7階 多目的室1にて

【ママの部 (ママヨガ)】 14:30～15:30

小さなお子様をお連れいただき、ママの日常のストレスや運動不足の解消へ

つなげる優しいヨガクラスです。

対象 0～2歳位までのお子様連れのお母さん

定員 大人 8名 (女性限定)

参加費 500円



【一般の部】 15:40～16:40

呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを

得るクラスです。

定員 18名

参加費 500円



- ・ 3階フィットネスジム受付にて利用券をお買い求めの上、7階にお越し下さい。
- ・ どちらのクラスも予約は行っておりません。定員になり次第終了とさせていただきます。
- ・ ママヨガと一般ヨガを連続して受けることは出来ません。

詳しくは サンプラザ市原 24-1151 までお問合せ下さい。