初心者
大歓迎

定員：２５名

ナイト チェア ヨガ







2026 月曜日の夜

１０月　５日１２日２６日

１１月　２日１６日２３日３０日

１２月　７日２１日

クラス1　19:00 ~ 19:30

クラス２　20:00 ~ 20:30

・足腰に負担が少ないチェアヨガで幅広い年齢、男女共にご参加いただけます。
・ヨガ初心者、運動が苦手な方にも安心の３０分レッスン
・リフレッシュしながらも、まだ余力が残る状態で終われる３０分レッスン
・日常と切り離した「自分のための心地よさ」に出会うヨガ時間

場所	千里丘市民センター
参加費	３か月/９回　３０００円
持ち物	飲み物、タオル
服装	動きやすい服装（足指を解すことがあるので、くつ下が脱げると尚良し

講師紹介

田中マミ

2023年4月～千里丘市民センターにて友梨ヨガ教室を担当。リラックスヨガが得意で、呼吸を大切にしたレッスンをお伝えしています。

指定管理者：国際ライフパートナー株式会社

募集期間:随時、途中入会可能

応募は、下記に電話か、現地窓口にて

千里丘市民センター　06-6878-9510