

秋季トータル リラクゼーション教室

お仕事帰り・1日の終わりに心とカラダの
疲れをほぐしてあげませんか？

深呼吸でカラダに酸素を入れながらストレッチ・ヨガ行法
を使ってリラクゼーション効果を高めます。
身体を大きく動かすヨガのポーズで新陳代謝を高め、疲れ
にくい身体も目指します。

男女問わず
定員
40名



日時 令和8年10月8日・15日・22日・29日
11月5日・12日・19日・26日
全8回すべて木曜日 午後7:00~8:00

場所 茅ヶ崎市総合体育館 第2体育室
参加料 3,000円（お支払いは教室初日になります）
対象
その他

- ・15歳以上で、市内在住・在勤・在学の方（中学生不可）
- ・お子様のご同伴は危険防止の為おやめください。
- ・日常、通院されていらっしゃる方は、医師の許可を必ず得て下さい。
- ・受講中に事故等でケガをされた場合は障害保険の対象になる場合があります。

9月1日（火）から総合体育館にて受付開始

※お申込みは電話または窓口にお越しください。

公益財団法人 茅ヶ崎市文化・スポーツ振興財団
スポーツ事業課



ちがさき、夢中になろう