

令和7年度

# らくらくエクササイズ教室

## 開催要項

日 付：令和8年1月13日・20日・27日・2月10日・17日・24日  
各火曜日 全6回

時 間：11：15～12：45 受付11：00～

場 所：東部体育館講習室 🏠 習志野市東習志野3-4-5

定 員：12名程度

参加費：5,000円（保険料含む）

講 師：佐藤 啓子 氏 （アンシー's経絡ストレッチヨガ認定講師）他

持ち物：室内履き

内 容：東洋の知恵”経絡“とヨガを組み合わせたセルフケアで呼吸と動きで体の巡りを整え、心とからだをかるやかにします。全6回のうち1回は、体幹から整える簡単筋トレ。

### 【お支払いについて】

初回受付時に現金にて徴収いたします。

釣銭がでないようにご準備をお願いします。

キャンセルの際は下記キャンセル規定がございますのでご注意ください。

キャンセルされる方は下記の連絡先に必ずご連絡をお願いいたします。

～1/12	キャンセル料なし
1/13～	キャンセル料100%徴収

### \* お問い合わせ・欠席連絡等はこちら \*

公益財団法人 習志野市文化スポーツ振興財団

スポーツ課 習志野市袖ヶ浦5-1-1

電話：047-452-4380 平日9：00～16：00

HP：<https://sposhin.org/>