

コンディショニングヨガ

ヨガブロック+ストレッチ+筋膜リリース

運動不足を感じ
ている



自分に合った運動
でカラダを動かし
たい



ヨガ初心者の方から運動が久しぶりの方などお気軽に
ご参加頂ける土曜の朝のプログラムです



横川先生

10:30~11:45

1・3
土曜日

1/ 6・20
2/ 3・17
3/ 2・16

【参加費】 全6回 7,800円

【定員】 15名

【持ち物】 タオル・ヨガマット

【主催およびお問合せ先】 千葉市幕張勤労市民プラザ
(指定管理者) Fun Space ・オーチュー共同事業体
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027