



「ととのえる」 ポールでストレッチ ①

①

1月から「ととのえる①②」担当講師が永野先生に変わります。よろしくお願いいたします



身体をリラックスさせる効果のあるストレッチポールを使いヨガの動きや呼吸を取入れたレッスンです。

ほぐす



鍛える



整える



ヨガマットは各自ご持参下さい

ストレッチポールは貸出あり

1・3 金曜日

10:00~11:30

受講料 全6回

¥7,800



1 /	5・19
2 /	2・16
3 /	1・15

初心者の方も楽しく参加頂けるストレッチの講座

定員 15名

【主催およびお問合せ先】

(指定管理者)

〒261-0014

TEL 043 (274) 0027

千葉市幕張勤労市民プラザ

Fun Space ・オーチュー共同事業体

千葉市美浜区若葉3-1-8