

10月スタートした新しい講座

- ヨガブロックを使った楽しいレッスン
- 丁寧にストレッチを行います
- 筋膜リリースで優しくほぐして整える



横川先生



水曜日の コンディショニングヨガ

1月 17日・31日

2月 7日・21日

3月 13日・20日

10:00~11:15

水曜の講座は10時始まり

「土曜日のコンディショニングヨガ」が人気のため、水曜日に講座追加しました！呼吸に合わせて身体を動かしたりフレッシュ！身体が硬くてヨガなんて…と思っている方も、一緒に始めてみませんか？

【参加費】 6回 7,800円 【定員】 15名
【持ち物】 タオル・飲み物・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