

ととのえる

ポールでストレッチ ①



「ととのえる①②」講座担当の永野です。
春から一緒に始めませんか？



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。



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



4 / 5 ・ 19

5 / 17 ・ 31

6 / 7 ・ 21

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