

# 金曜夜のリセットヨガ



吉田千秋先生より

- 深い呼吸でリラックス
- ゆったりとした動き
- 平日最後の夜に自分をリセット
- 初心者の方も楽しく参加出来る講座です

**日程** 第2・4金曜日

19:00~20:15

10/ 6・27

11/ 10・24

12/ 8・22

夜間のヨガ講座



【参加費】全6回 9,000円

【定員】15名

【持ち物】タオル・ヨガマット・飲み物

【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・オーチャー共同事業体

〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027