

## 10月からの新講座

- 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 1・3 コンディショニングヨガ

10月4日・18日  
11月1日・15日  
12月6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、水曜日にさらに2講座追加します！呼吸に合わせて身体を動かしてリフレッシュ！  
身体が硬くてヨガなんて…と思っている方も、秋から始めてみませんか？

【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 ・オーチャー共同事業体  
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8  
TEL 043 (274) 0027