

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。
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。

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



7 / 5 ・ 19

8 / 2 ・ 30

9 / 6 ・ 20

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