

# 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



ストレッチポールは貸出あります



1・3 金曜日

10:00~11:30

受講料 全4回

¥5,200



10/4・18

11/1・15

ヨガマットは各自ご持参下さい

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