

# ととのえる

## ポールでストレッチ②



「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。



ストレッチポールは貸出あります



2・4金曜日

10:00~11:30

受講料 全4回

¥5,200



10/ 11・25

11/ 8・22

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 ・オーチュール共同事業体

千葉市美浜区若葉3-1-8