

# コンディショニング

ヨ

ガ

ヨガブロック+ストレッチ+筋膜リリース



運動不足を  
感じている

自分に合った運動で  
カラダを動かしたい



ヨガ初心者の方から運動が久しぶりの方などお気軽にご参加頂ける土曜の朝のプログラムです



横川先生

10:30~11:45

1・3  
土曜日

2/ 1・15  
3/ 1・15

【参加費】 全4回 5,200円

【定員】 15名

【持ち物】 タオル・ヨガマット

【主催およびお問合せ先】

(指定管理者) Fun Space  
〒261-0014

千葉市幕張勤労市民プラザ

・オーチュー共同事業体  
千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027