

水曜日の

# コンディショニング



- 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

10:00~11:15

水曜の講座は10時始まり

2月 5日・19日

3月 5日・19日

呼吸に合わせて身体を動かしリフレッシュ！  
身体が硬くてヨガなんて…と思っている方も  
一緒に始めてみませんか？

【参加費】 4回 5,200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 ・オーチュー共同事業体  
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8  
TEL 043 (274) 0027