

水曜日の

コンディショニング



横川先生

- 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

10:00~11:15

水曜の講座は10時始まり

4月 2日・16日

5月 7日・21日

6月 4日・18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】 6回 9,000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