



**ヨガ
体験**

受講した事がないヨガ講座 体験受講 できます！

体験はヨガマットの貸出あります

水曜のコンディショニングヨガ
コンディショニングヨガ
ととのえる①ポールでストレッチ
ととのえる②ポールでストレッチ
こころとカラダに効くヨーガ
ゆったりリラックスヨーガ
痛み予防のストレッチ

1回

¥ 1500

各講座1回ずつまで
日程は各チラシを
ご確認ください

ご希望の方は1F受付、又はお電話にて

【主催およびお問い合わせ先】千葉市幕張勤労市民プラザ
(指定管理者) FunSpace・オーキュー共同事業体
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8
TEL 043 (274) 0027