

ボディセルフ コンディショニング

運動が苦手
でも大丈夫！

身体の不調を改善
心身ともに美しく！

講師

尾形 知加子

・カイロプラクター
健康管理士一般指導員
・リンパドレナージュ
セラピスト

火曜日 10:00～11:30 【全5回コース】

開催日

① 7/8

② 7/22

③ 8/26

④ 9/9

⑤ 9/30

場 所

長沼原勤労市民プラザ 和室

定 員 15名

参加費

5,600円（全5回）*運動教材費別途

持ち物

ヨガマット

【主催】長沼原勤労市民プラザ

指定管理者：Fun Space・オーチャー共同事業体

☎ 043-257-1863

アクセス 〒263-0001 千葉市稲毛区長沼原町 304-1

【バス】JR稲毛駅東口より京成バス『山王町』行

「長沼原住宅」下車 徒歩 3分

【車】 駐車場64台(無料)

