

# ととのえる

## ポールでストレッチ①



「ととのえる①②」講座担当の坂部です。  
一緒に始めませんか？

身体をリラックスさせる効果のあるストレッチポールを使いヨガの動きや呼吸を取入れたレッスンです。

ほぐす



鍛える



整える



ストレッチポールは貸出あります



1・3 金曜日



10:00~11:30



受講料

全6回

¥9,000

7 / 4 ・ 18

8 / 1 ・ 15

9 / 5 ・ 19

ヨガマットは各自ご持参下さい

初心者の方も楽しく参加頂けるストレッチの講座

定員 15 名

【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 ・ オーチャー共同事業体

〒261-0014

千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027