

リフレッシュ 水曜日の & リラックス コンディショニング

初心者の方にもおすすめ



- 呼吸に合わせて身体を動かし心身ともに整えていきましょう！
- 太陽礼拝、基本のポーズなどで気持ち良く動き、伸ばして
リラックスしていくコースです。 時々ストレッチポールも

10：00～11：15

10月 1日・15日

11月 5日・19日

12月 3日・17日



横川先生

新しい参加者さん大歓迎☆

難易度は自分のペースで調整して頂けますので
初心者の方でも無理なくご参加いただけます

【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 ・オーチュール共同事業体
〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8
TEL 043 (274) 0027