

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り入れたレッスンです。

ほぐす



鍛える



整える



↑講座紹介動画↑

YouTube

ストレッチポールは貸出あります

1・3 金曜日
10:00～11:30



1 / 16

2 / 6 · 20

3 / 6



受講料

全6回

¥9,000

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 ・ オーチューコモン事業体

〒261-0014

千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043(274)0027