

# ととのえる

## ポールでストレッチ②



「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。



↑講座紹介動画↑  
YouTube

ストレッチポールは貸出あります



2・4 金曜日

10:00～11:30

受講料 全6回

¥9,000



7 / 10 ・ 24

8 / 14 ・ 28

9 / 11 ・ 25

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】

(指定管理者)

〒261-0014

TEL 043 (274) 0027

千葉市幕張勤労市民プラザ

Fun Space ・ オーチャー共同事業体

千葉市美浜区若葉3-1-8