

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。



↑講座紹介動画↑
YouTube

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

10 / 2・16

11 / 6・20

12 / 4・18

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