

痛いのとんでけ～！

痛み予防の

ストレッチ

ストレッチポールや自分の体重を利用した
簡単なストレッチで痛み改善・筋力アップを目指します

第1・3月曜日 10:30～11:30

10/ 5・19

11/ 2・16

12/ 7・21



【講師】山ノ井一成 先生

柔道整復師・鍼灸師

スポーツジムや企業出張、キッズ世代への
トレーニングも行なっています。

【定員】15名

【参加費】全6回 9,000円

【持ち物】タオル・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 ・オーチュー共同事業体

〒261-0014 千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027