

土曜日の

リフレッシュ&リラックス

コンディショニング

自分のペース
で大丈夫♪

ヨ

ガ

初心者にも
おすすめクラス



水曜日も開催しています



- 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クラスです。時々ストレッチポールも



横川先生

10:00~11:15

1・3
土曜日

10/	3・17
11/	7・21
12/	5

【参加費】 全5回 7,500円

【定員】 15名

【持ち物】 タオル・ヨガマット

【主催およびお問合せ先】

(指定管理者) Fun Space
〒261-0014

千葉市幕張勤労市民プラザ

・オーチュー共同事業体
千葉市美浜区若葉3-1-8

TEL 043 (274) 0027