



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# 骨盤体操

日 程： 9月4日～10月30日 水曜日

時 間： 10:00～11:00 ※全9回

場 所： 3F会議室

受講料： 10,890円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定 員： 18名 (先着)

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,540円

詳しくはお問い合わせください

## 【どんな教室】

足裏セルフマッサージで血行促進、ふくらはぎの筋膜リリースなどを行ってから骨盤調整、背骨調整を行います。柔軟性に余裕のない方も、安心してご参加いただけます。

## 【おすすめポイント】

膝痛、腰痛、姿勢改善、肩こり、首の凝りのある方、柔軟性をアップしたい方、是非ご参加ください。前半の血行促進のパートだけで効果が上がる方もいらっしゃいます。



## 講師紹介

**福島 久美**

kumi fukushima

- A F A A 認定インストラクター
- 県内、都内のスポーツクラブや公共施設などで活動中。
- インストラクター養成コースを開講し、後輩の育成にも力を注いでいます。
- 千葉市内では、福祉講座やサークル、同好会の講師も担当。



## 【申込方法】

稲毛海浜公園スポーツ施設窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間: 10:00～16:00)

※お支払は、開催の一週間前までに受講料をご持参ください。ご入金完了で正式申込となります。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

稲毛海浜公園スポーツ施設 〒261-0003 千葉市美浜区高浜7-1-3  
043-247-2443