



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# かんたんピラティス

日程：10月8日～12月17日 火曜日 ※11/5除く

時間：13:30～14:30 ※全10回

場所：スタジオ

受講料：12,100円(お支払総額)

対象：18歳以上 **初めての方大歓迎!**

定員：12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】

腹筋を意識しながら体を丸める、反らせる、左右に回す、横に倒すといった簡単な動作を行います。また仰向け、うつ伏せ、座位、横になる、立位など重力のかかり方を変えていろいろな部位に刺激を加えることで、バランス良く筋肉を強化していきます。

## 【おすすめポイント】

動作はゆっくり、筋肉を伸ばすように使う事で柔軟性が向上して体幹が強化されて身体が整います。運動不足や運動の苦手な方でもご自身の運動強度を見つけてながら行っていきましょう。



講師紹介

**花岡 孝子**

takako hanaoka

- ・ピークピラティスフル認定
- ・パットガイドンコンサバトリー(リフォーマー)
- ・側湾症の為のピラティス(レベル1)



## 【申込方法】

高洲スポーツセンター-窓口、又はお電話でご予約ください。(受付時間：10:00～20:00)  
※ご予約後、7日以内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

高洲スポーツセンター 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2  
043-279-9235