



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10日～12月12日 木曜日

時 間： 14:30～15:30 ※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】

ピラティス経験がない方向けの教室です。  
骨盤や背骨、肩甲骨の位置や動かし方から丁寧に進めていきます。  
身体のバランスが整うことで深い呼吸がし易くなります。自律神経リズムが乱れがちな方にもお勧めです。

## 【おすすめポイント】

運動経験がない方、身体が硬い方でも大丈夫です。基本動作から丁寧にご指導いたします。



講師紹介

**五味 澄子**

sumiko gomi

- ・健康経営アドバイザー
- ・背骨の調律エクササイズSintex®認定トレーナー



## 【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