



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# からだ調整体操

日程：10/20・27 11/3 12/15・22 日曜日

時間：16:30～17:30 ※全5回

場所：1F多目的室

受講料：6,050円（お支払総額）

対象：18歳以上 **初めての方大歓迎！**

定員：14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】

ゆっくりストレッチをしていきながらバランスよく筋肉をつけていくクラスです。

## 【おすすめポイント】

どなたも無理のないように、身体の状態に合わせて行っていきます。

バランスの取れた身体づくりをされたい方、是非ご参加ください。



講師紹介

**千葉 いそみ**

isomi chiba

- ・ヨガ・ピラティスインストラクター
- ・キネシスインストラクター
- ・介護予防運動指導員
- ・心理カウンセラー



## 【申込方法】

YohaSアリーナ窓口、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

**YohaSアリーナ**

～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

**043-253-8050**