



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# ゴロ寝体操

## ゆらぎストレッチ

日程：10/3・10・24・31 11/7・28 12/5・12 木曜日

時間：13:30～14:30 ※全8回

場所：1F多目的

受講料：9,680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】

体を鍛えるのではなく心地よいリズムで身体を揺らし、  
筋肉のこわばりをときほぐし、骨格の歪みを自然に直しながら全身の血液やリンパの流れが良くなっていきます。

### 【おすすめポイント】

マットの上で寝転がってゆらゆらするだけで、腰や肩の痛みや凝りを解放していきます。  
全身を深くリラックスさせることで不眠やストレスを



講師紹介

岩下 明美

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブ・公共施設等でさまざまな運動指導を中心に活動中。



### 【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**