



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&ストレッチ

日 程： 1月8日～3月12日 水曜日

時 間： 11:30～12:30 ※全10回

場 所： 1F多目的室

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： 15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】

「背骨・骨盤・呼吸」を重点にインナーマッスルにはたらきかけことで、筋肉や関節の柔軟性の向上を目指します。体幹部を強化していきながら身体全体のバランスを整えていきます。美しい姿勢、ボディバランス、しなやかな身体作りをしていきます。

【おすすめポイント】

老若男女問わず、初心者大歓迎です！
特に、腰痛でお困りの方や、柔軟性をつけたい方、身体の不調はないけれど簡単な運動をしたい方にオススメです。



講師紹介

加瀬 望

nozomi kase

- BASI Pilates Mat instructor
- Pelvic stretch master instructor



【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