



千葉県スポーツ施設 I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

ずっと千葉が好き

# かんたんピラティス

日程：4月14日～6月30日 月曜日

時間：13:30～14:30 ※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】

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。しなやかで自由自在に動く肉体を作り、理想的な体と健康に導いてくれます。

## 【おすすめポイント】

日常生活を楽に過ごすために正しい姿勢を作ることを目指します。  
体幹強化、肩甲骨、骨盤、股関節、背骨の動きを良くするエクササイズ。



## 講師紹介

岩木 浩子

hiroko iwaki

- PTCパーソナルトレーナー
- ストロングスパーソナルトレーナー
- メディカルパーソナルトレーナー
- 脊骨調律エクササイズ認定トレーナー
- PFAピラティス ・PFAヨガ
- kidsヨガ ・AFAA MLH



## 【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。

千葉県スポーツ施設 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**