



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# はじめてピラティス

日 程： 4月4日～6月27日 金曜日 ※全10回

時 間： 13:30～14:30

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： 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】

ピラティスの基本から始めていきます。  
肩こり・腰痛改善にも効果のあるエクササイズ  
です。  
ストレッチポールを使ったピラティスも取り入れて  
いきます。

## 【おすすめポイント】

初めてピラティスを実施する方向けの  
クラスです。肩こり、腰痛改善でお悩みの方  
は是非参加してみてください。

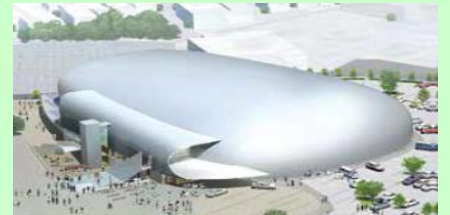


講師紹介

曾我 育子

ikuko soga

- ・NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- ・NESTAストレスアンドリリーフスペシャリスト
- ・FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- ・介護予防運動指導員 ・パラスポーツ指導員
- ・ダイエット検定プロフェッショナルアドバイザー
- ・ヨーガセラピースクール養成講座受講



## 【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**