



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# ピラティス

日程：4月11日～6月20日 木曜日（全10回） ※5/2除く

時間：13:15～14:15

場所：高洲スポーツセンタースタジオ

受講料：12,100円（お支払総額）

対象：18歳以上 **ピラティスの経験がある方**

定員：12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】

ピラティス経験がある方向けの教室です。  
ひとつひとつのエクササイズの精度を高めながら  
流れるように動いていきます。使いすぎている筋  
肉を伸ばし、使えていない筋肉を使いやすくする  
ことで身体が整う感覚が得られます。

## 【おすすめポイント】

美しい姿勢・所作を目指したい方にお勧めです。  
体幹が強くなることで動きやすい身体を手に入  
れます。

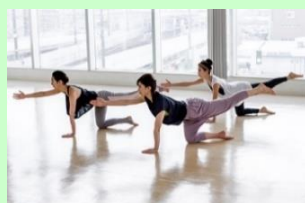


講師紹介

**五味 澄子**

sumiko gomi

- ・健康経営アドバイザー
- ・背骨の調律エクササイズSintex®認定トレーナー



## 【申込方法】

高洲スポーツセンター窓口、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

高洲スポーツセンター 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2  
043-279-9235