



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# ヒザ・足腰痛の お悩み解決体操

日 程： 4/10・24、5/1・15・29、6/12の水曜日

時 間： 10:00～11:00 ※6回開催

場 所： 1F多目的室

受講料： 7,260円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 **どなたでも大歓迎！**

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】

古武術をヒントとした関節の動きを楽にする体操。ヒザが痛むときは、ヒザに負担のかかる動き方をしています。ヒザを曲げる方向を変え、しゃがみやすくしたり、足裏のつき方で外反母趾を軽減させます。

## 【おすすめポイント】

ヒザ痛、外反母趾、へん平足、腰痛、股関節が硬い方、猫背、肩こりのある方におススメします！

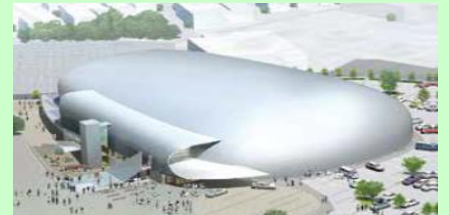


講師紹介

**藤井 喜久子**

kikuko fujii

- ・いきいき大学講師
- ・古武術式動作術習得
- ・ヨガ・バレトン・エアロビクスインストラクター
- ・スポーツクラブにて33年間のフィットネス指導実績



## 【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日以内に受講料を添えてお申込ください。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**