



千葉県スポーツ施設
体験会!!

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

かんたんピラティス

日 程： 4/4・11・5/2 木曜日 **◎5月より開講予定!**

時 間： 19:30~20:30

場 所： 1F多目的室

体験料： 1回 660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)



【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)
※参加当日に窓口で参加料をお支払いください。

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