



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

骨盤ケア

日 程： 4月11日～6月20日 金曜日 ※5/2除く

時 間： 14:00～15:00 ※全10回

場 所： スタジオ

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： 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】

骨盤まわりの筋肉をストレッチ、強化して整えていきます。体幹部の強化、腰痛の予防や改善、姿勢改善を目的としたクラスです。

【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】

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