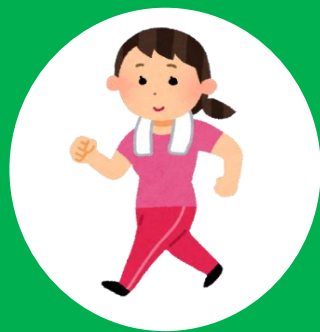




千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

美姿勢を身につけてゆがみを改善！

姿勢改善&正しい歩き方

日 程： 4月13日～6月22日 日曜日 ※5/4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）

持ち物： 室内で運動できるシューズを持参ください。

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】

猫背、O脚やガニ股が気になる方は、姿勢を改善して
若々しいスタイルを目指します。

【おすすめポイント】

姿勢を整えるだけで立ち姿勢、歩き方が美しくなり、
見た目が変わってきます。

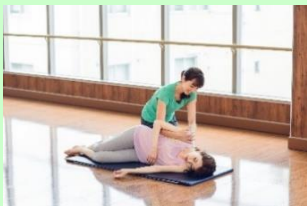


講師紹介

岩下 明美

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブや公共施設
等で運動指導を中心に活動中。
木曜日クラス「リフレッシュヨガ」も担当
しています。



【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)

※お申し込み後、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