



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: 4/3・10・24 5/8・22・29 6/5・12・26 木曜日

時 間: 14:45～15:45 ※全9回

場 所: 1F多目的室

参加費: 10,890円(お支払総額)

対 象: 18歳以上

定 員: 14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。



姿勢を改善し、美しい歩き方を身につける!

【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。

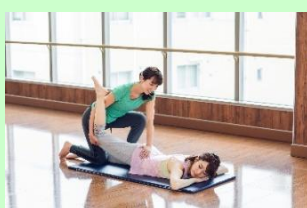


講師紹介

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「ゴロ寝体操」も担当しています。



【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)

※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

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