千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

からだ調整体操

日　程： ①10月8日～12月17日 水曜日（全10回）※10/29を除く
②10月9日～12月11日 木曜日（全10回）

時　間： ①10:30～11:30　②19:30～20:30

場　所： スタジオ

受講料： ①・②12,100円（お支払総額）

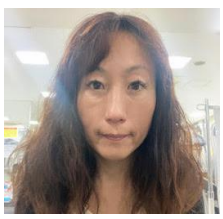
対　象： 18歳以上 **初めての方大歓迎！**

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】
ゆっくりストレッチをしていきながらバランスよく筋肉をつけていくクラスです。

【おすすめポイント】
どなたも無理のないように、身体に合わせて応変しながら行うことが出来ます。
バランスの取れた身体づくりをされたい方、是非ご参加ください。



講師紹介

千葉　いそみ
isomi chiba

・ヨガ・ピラティスインストラクター
・キネシスインストラクター
・介護予防運動指導員
・心理カウンセラー

【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