



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

ボディメンテナンス

日 程： 10月8日～12月17日 水曜日 ※11/26除く

時 間： 13:30～14:30 ※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】

身体のむくみ、冷え解消、柔軟性を高める為にリンパマッサージ、筋膜リリース(足、ふくらはぎ、太もも、etc)を行います。整った所でボールでストレッチと簡単なピラティス、ヨガで体幹を鍛え、姿勢の改善を目的とするクラスです。

【おすすめポイント】

呼吸法を身につけながら、身体の深部から、温めていきます。



講師紹介

中野 さとみ

satomi nakano

- ・PFA認定 ヨガインストラクター
- ・PFA認定 ピラティスインストラクター
- ・jwi ボディメンテナンス骨盤体操Qテン
- ・ZUMBA JAPAN ZUMBAインストラクター



【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