千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

かんたんピラティス

日　程： 10月9日～12月11日　木曜日

時　間： 14:30～15:30　※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】
ピラティス経験がない方向けの教室です。
骨盤や背骨、肩甲骨の位置や動かし方から丁寧に進めていきます。
身体のバランスが整うことで深い呼吸がし易くなります。自律神経リズムが乱れがちな方にもお勧めです。

【おすすめポイント】
運動経験がない方、身体が硬い方でも大丈夫です。基本動作から丁寧にご指導いたします。

講師紹介

五味　澄子
sumiko gomi

・健康経営アドバイザー
・背骨の調律エクササイズSintex®認定トレーナー

【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