



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

ヒザ・足腰痛の

お悩み解決体操

日程：10/4・18 11/1・15 12/6・20 の土曜日

時間：10:00～11:00 ※全6回

場所：スタジオ

受講料：7,260円(お支払総額)

対象：18歳以上 **どなたでも大歓迎！**

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】

古武術をヒントとした関節の動きを楽しむ体操。
ヒザが痛むときは、ヒザに負担のかかる動き方を
しています。ヒザを曲げる方向を変え、しゃがみ
やすくしたり、足裏のつき方で外反母趾を軽減
させます。

【おすすめポイント】

ヒザ痛、外反母趾、へん平足、腰痛、股関節が硬い方、猫背、肩こりのある方におススメします！



講師紹介

藤井 喜久子

kikuko fujii

- ・いきいき大学講師
- ・古武術式動作術習得
- ・ヨガ・バレトン・エアロビクスインストラクター
- ・スポーツクラブにて33年間のフィットネス指導実績



【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日以内に受講料を添えてお申込ください。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