



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

はじめてピラティス

日 程： 10月8日～12月10日 水曜日

時 間： 10:00～11:00 ※全10回

場 所： クラブ室

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： 8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】

ピラティスの基本から始めていきます。
肩こり・腰痛改善にも効果のあるエクササイズ
です。
ストレッチボールを使ったピラティスも取り入れ
ていきます。

【おすすめポイント】

初めてピラティスを実施する方向けの
クラスです。肩こり、腰痛改善でお悩みの方
は是非参加してみてください。



講師紹介

曽我 育子

ikuko soga

- ・NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- ・NESTAストレスアンドリリーフスペシャリスト
- ・FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- ・介護予防運動指導員 ・パラスポーツ指導員
- ・ダイエット検定プロフェッショナルアドバイザー
- ・ヨーガセラピースクール養成講座受講



【申込方法】

宮野木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

宮野木スポーツセンター 〒263-0054 千葉市稲毛区宮野木町2150-4
043-258-9690