



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

美姿勢を身につけてゆがみを改善

# 姿勢改善&正しい歩き方

日程：木曜日 10月2日～12月25日 全10回

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

時間：14:45～15:45

場所：1F多目的室

参加費：12,100円(お支払総額)

対象：18歳以上 **初めての方大歓迎♪**

定員：14名



シューズを履いてレッスンします。

姿勢を改善し、美しい歩き方を身につける！

## 【どんな教室】

猫背、O脚やガニ股が気になる方は、姿勢を改善して若々しいスタイルを目指します。

## 【おすすめポイント】

姿勢を整えるだけで立ち姿勢、歩き方が美しくなり、見た目が変わってきます。



## 講師紹介

### 岩下 明美

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブや公共施設等で運動指導を中心に活動中。  
木曜日クラス「ゴロ寝体操」も担当しています。



【申込方法】YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。

受付時間：9:00～21:00 \*休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆抽選申込期間⇒9月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒9月11日(木) 13時～  
受講確定後に本申込みにお越しください。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

# YohaSアリーナ

～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

## 043-253-8050