



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： 金曜日 10月3日～12月19日 全10回**

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

**時 間： 13:30～14:30**

**場 所： 1F多目的室**

**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： 14名**

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。

ストレッチポ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



## 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



【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**