



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： 1月7日～3月18日 水曜日 ※全10回 2/11を除く

時間： 10:00～11:00

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  
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