



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： 水曜日 1/14・28 2/11・25 3/11・25 全6回

時 間： 10:00～11:00

場 所： 1F多目的室

受講料： 7,260円(お支払総額)

対 象： 18歳以上

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】

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】 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⇒12月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒12月11日(木) 13時～
受講確定後に本申込みにお越しく下さい。

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