



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

かんたんピラティス

日 程： 木曜日 1月8日～3月26日 全9回

*詳しいスケジュールはお問合せください。

時 間： 19:30～20:30

場 所： 1F多目的室

受講料： 10,890円（お支払総額）

対 象： 18歳以上

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】

「背骨・骨盤・呼吸」を重点にインナーマッスルにはたらきかけことで、筋肉や関節の柔軟性の向上を目指します。体幹部を強化していきながら身体全体のバランスを整えていきます。美しい姿勢、ボディバランス、しなやかな身体作りをしていきます。

【おすすめポイント】

老若男女問わず、初心者大歓迎です！

特に、腰痛でお困りの方や、柔軟性をつけたい方、身体の不調はないけれど簡単な運動をしたい方に



講師紹介

加瀬 望

nozomi kase

- BASI Pilates Mat instructor
- Pelvic stretch master instructor



【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