



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# 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： 11:30～12:30

場 所： 多目的室

受講料： 12,100円(お支払総額)

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

対 象： 18歳以上 ピラティスの経験がある方

定 員： 8名（先着）

## 【どんな教室】

ピラティスの基本動作に慣れている方やお腹が十分に意識できて、ある程度柔軟性のある方向けのクラスです。

## 【おすすめポイント】

個々に合わせてより細かいアドバイスと、動きのバリエーションを加えていきます。  
かんたんピラティスクラスで物足りない方にお勧めします。



## 講師紹介

花岡 孝子

takako hanaoka

- ・ピークピラティスフル認定
- ・パットガイドンコンサバトリー（リフォーマー）
- ・側湾症の為のピラティス（レベル1）



## 【申込方法】

みつわ台体育館 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

みつわ台第2公園スポーツ施設 〒264-0032 千葉市若葉区みつわ台3-3-1  
043-287-3730