



# からだ調整体操

日 程: ①1月7日~3月18日 水曜日 ※全10回 ※2/11を除く

②1月8日~3月12日 木曜日 ※全10回

時 間: ①10:30~11:30 ②19:30~20:30

場 所: スタジオ

受講料: ①・②12,100円（お支払総額）

対 象: 18歳以上 初めての方大歓迎！

定 員: 各12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

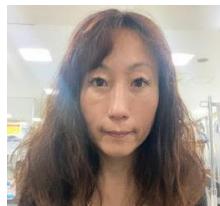
【どんな教室】

ゆっくりストレッチをしていきながらバランスよく筋肉をつけていくクラスです。

【おすすめポイント】

どなたも無理のないように、身体に合わせて応変しながら行なうことが出来ます。

バランスの取れた身体づくりをされたい方、是非ご参加ください。



講師紹介

千葉 いそみ

isomi chiba

- ・ヨガ・ピラティスインストラクター
- ・キネシスインストラクター
- ・介護予防運動指導員
- ・心理カウンセラー



【申込方法】

高洲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

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

高洲スポーツセンター 043-279-9235