



# ボディメンテナンス

日 程: 1月7日~3月18日 水曜日 ※全10回 2/11を除く

時 間: 13:30~14:30

場 所: スタジオ

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: 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】

身体のむくみ、冷え解消、柔軟性を高める為にリンパマッサージ、筋膜リリース(足、ふくらはぎ、太もも、etc)を行います。整った所でポールでストレッチと簡単なピラティス、ヨガで体幹を鍛え、姿勢の改善を目的とするクラスです。

## 【おすすめポイント】

呼吸法を身につけながら、身体の深部から、温めていきます。



## 講師紹介

中野 さとみ

satomi nakano

- ・PFA認定 ヨガインストラクター
- ・PFA認定 ピラティスインストラクター
- ・jwi ボディメンテナンス骨盤体操Qテン
- ・ZUMBA JAPAN ZUMBAインストラクター



## 【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

高洲スポーツセンター 043-279-9235

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2