



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：1月8日～3月12日 木曜日 ※全10回

時 間：14:30～15:30

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】

ピラティス経験がない方向けの教室です。
骨盤や背骨、肩甲骨の位置や動かし方から丁寧に進めていきます。
身体のバランスが整うことで深い呼吸がし易くなります。自律神経リズムが乱れがちな方にもお勧めです。

【おすすめポイント】

運動経験がない方、身体が硬い方でも大丈夫です。基本動作から丁寧にご指導いたします。



講師紹介

五味 澄子

sumiko gomi

・健康経営アドバイザー

・背骨の調律エクササイズSintex®認定トレーナー



【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