



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

美姿勢を身につけてゆがみを改善！

# 姿勢改善&正しい歩き方

日 程： 1月11日～3月22日 日曜日 ※全10回 1/18除く

時 間： 14:00～15:00

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）

持ち物： 室内で運動できるシューズを持参ください。

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】

猫背、O脚やガニ股が気になる方は、姿勢を改善して  
若々しいスタイルを目指します。

## 【おすすめポイント】

姿勢を整えるだけで立ち姿勢、歩き方が美しくなり、  
見た目が変わってきます。



## 講師紹介

**岩下 明美**

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブや公共施設  
等で運動指導を中心に活動中。  
木曜日クラス「リフレッシュヨガ」クラス  
も担当しています。



## 【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)

※お申し込み後、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**

〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2

**043-279-9235**