



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# からだ調整体操

日程：金曜日 1月9日～3月27日 全10回

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

時間：10:30～11:30

場所：1F多目的室

受講料：12,100円(お支払総額)

対象：18歳以上

定員：15名

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、身体の状態に合わせて行っていきます。  
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



【申込方法】 YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。

受付時間：9:00～21:00 \*休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆抽選申込期間⇒12月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒12月11日(木) 13時～  
受講確定後に本申込みにお越しください。

千葉市スポーツ施設 指定管理者：スポーツクラブNAS

YohaSアリーナ

～本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

043-253-8050