



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# ゴロ寝体操

## ゆらぎストレッチ

日程：木曜日 4月2日～6月25日 全9回

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

時間：13:30～14:30

場所：1F多目的

受講料：11,880円(お支払総額)

対象：18歳以上

定員：14名

定員内であれば都度参加もOK!

1回 1,650円

詳しくはお問い合わせください

### 【どんな教室】

体を鍛えるのではなく心地よいリズムで身体を揺らし、筋肉のこわばりをときほぐし、骨格の歪みを自然に直しながら全身の血液やリンパの流れが良くなっていきます。

### 【おすすめポイント】

マットの上で寝転がってゆらゆらするだけで、腰や肩の痛みや凝りを解放していきます。  
全身を深くリラックスさせることで不眠やストレスを解消しましょう。



講師紹介

岩下 明美

akemi iwashita

首都圏のフィットネスクラブ・公共施設等で  
さまざまな運動指導を中心に活動中。



【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⇒3月1日(日)～7日(土) ◆随時申込開始⇒3月11日(水) 13時～  
受講確定後に本申込みにお越しく下さい。

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