



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き  
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# ボディメンテナンス

日 程： 4月1日～6月24日 水曜日 ※4/22・29・5/6を除く

時 間： 13:30～14:30 ※全10回

場 所： スタジオ

受講料： 13,200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 1,650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。整った所でボ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。

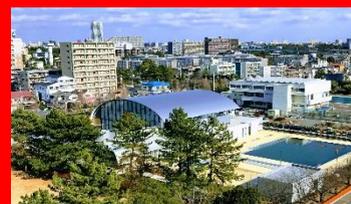


講師紹介

**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 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2  
043-279-9235