



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: 7月12日~9月27日 日曜日 ※8/16・9/6を除く

時間: 14:00~15:00 ※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)

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 1,650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