



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

はじめてピラティス

日 程： 金曜日 7月10日～9月25日 全10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多目的室

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： 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】

ピラティスの基本から始めていきます。
肩こり・腰痛改善にも効果のあるエクササイズ
です。

ストレッチポールを使ったピラティスも取り入れ
ていきます。

【おすすめポイント】

初めてピラティスを実施する方向けの
クラスです。肩こり、腰痛改善でお悩みの方



講師紹介

曽我 育子

ikuko soga

- NESTAパーソナルフィットネストレーナー
- NESTAストレスアンドリリーフスペシャリスト
- FTPベーシックマットピラティスインストラクター
- 介護予防運動指導員 ・パラスポーツ指導員
- ダイエット検定プロフェッショナルアドバイザー



【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⇒ 6月1日(月)～7日(日) ◆随時申込開始⇒ 6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