



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： 日曜日 7月19日～9月27日 全9回**

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

**時 間： 16:30～17:30**

**場 所： 1F多目的室**

**受講料： 11,880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**

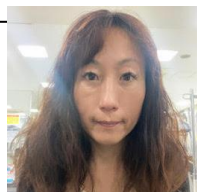
詳しくはお問い合わせください

## 【どんな教室】

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⇒ 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**