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： 9月2日～10月28日　水曜日　※9/23を除く

時　間： 10:00～11:00　※全8回

場　所： 3F会議室

受講料： 10,560円（お支払総額）

対　象： 18歳以上　初めての方大歓迎！

定　員： 18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】
足裏セルフマッサージで血行促進、ふくらはぎの筋膜リリースなどを行ってから骨盤調整、背骨調整を行います。柔軟性に余裕のない方も、安心してご参加いただけます。

【おすすめポイント】
膝痛、腰痛、姿勢改善、肩こり、首の凝りのある方、柔軟性をアップしたい方、是非ご参加ください。
前半の血行促進のパートだけで効果が上がる方もいらっしゃいます。

講師紹介

福島　久美

kumi fukushima

・ＡＦＡＡ認定インストラクター
・県内、都内のスポーツクラブや公共施設などで活動中。
・インストラクター養成コースを開講し、後輩の育成にも力を注いでいます。
・千葉市内では、福祉講座やサークル、同好会の講師も担当。

【申込方法】
稲毛海浜公園スポーツ施設窓口、又はお電話でご予約ください。（受付時間：10:00～16:00）
※お支払は、開催の一週間前まで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
稲毛海浜公園スポーツ施設　〒261-0003　千葉市美浜区高浜7-1-3
043-247-2443