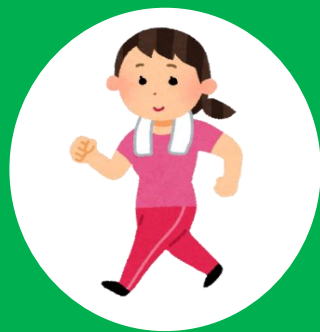




千葉市スポーツ施設

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： 10月6日～12月22日 火曜日 ※11/3を除く

時 間： 9:30～10:30 ※全11回

場 所： 講習室1

受講料： 14,520円(お支払総額)

対 象： 18歳以上 初めての方大歓迎！

定 員： 10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。



【申込方法】

花島コミュニティセンター窓口、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

花島コミュニティセンター

〒262-0042 千葉市花見川区花島町308

043-286-8822