



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き
I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

からだを良くする体操

日 程： 10月～12月 （毎週金曜日）

時 間： ① 9:00～9:45 （45分間）

② 10:00～10:45 （45分間）

場 所： 講習室2

受講料： ①・② 各回 770円(お支払総額)

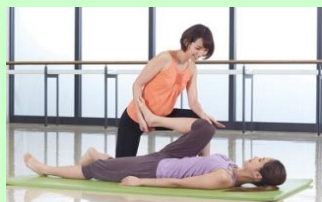
対 象： 18歳以上

定 員： ①・② 各10名

講 師： 飴谷 晋一(健康運動指導士)



ストレッチだけではなく、身体の奥の筋肉を刺激して、動き易さを取り戻す教室です。
肩や腰を中心としたエクササイズで、ご家庭でもできる運動を紹介します！



【申込方法】

花島コミュニティセンター窓口、又はお電話で事前にお申し込みください。
(受付時間:10:00～20:00)

◎参加費は当日、窓口にてお支払いください。

※キャンセルされる場合は、お早めにご連絡をお願いいたします。

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