



千葉市スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

かんたんピラティス

日 程: 10月13日～12月22日 火曜日 ※11/3を除く

時 間: 13:30～14:30 ※全10回

場 所: スタジオ

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: 12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】

体の深層部にあるインナーマッスルを強化し、体全体のバランスを整えることで背筋が伸びた美しい姿勢を目指します。しなやかで自由自在に動く肉体を作り、理想的な体と健康に導いてくれます。

【おすすめポイント】

日常生活を楽に過ごすために正しい姿勢を作ることを目指します。

体幹強化、肩甲骨、骨盤、股関節、背骨の動きを良くするエクササイズ。



講師紹介

岩木 浩子

hiroko iwaki

- ・PTCパーソナルトレーナー
- ・ストロングスパーソナルトレーナー
- ・メディカルパーソナルトレーナー
- ・脊骨調律エクササイズ認定トレーナー
- ・PFAピラティス ・PFAヨガ
- ・kidsヨガ ・AFAA MLH



【申込方法】

高洲スポーツセンター窓口、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

高洲スポーツセンター 〒261-0004 千葉市美浜区高洲4-2-2
043-279-9235