



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8日～12月17日 木曜日 ※11/19を除く

時 間： 14:30～15:30 ※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】

ピラティス経験がない方向けの教室です。
骨盤や背骨、肩甲骨の位置や動かし方から丁寧に進めていきます。
身体のバランスが整うことで深い呼吸がし易くなります。自律神経リズムが乱れがちな方にもお勧めです。

【おすすめポイント】

運動経験がない方、身体が硬い方でも大丈夫です。基本動作から丁寧にご指導いたします。



講師紹介

五味 澄子

sumiko gomi

- ・健康経営アドバイザー
- ・背骨の調律エクササイズSintex®認定トレーナー



【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