

ゆがみ改善！キレイな姿勢を身につけよう！

# 姿勢改善&正しい歩き方

日 程： 9月24日 木曜日

時 間： 14:45～15:45

場 所： 1F 多目的室

受講料： 660円(お支払総額)

対 象： 18歳以上

定 員： 14名 \*先着順

持ち物： 室内用シューズ・飲み物・タオル

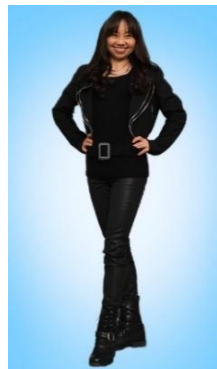


## 【どんな教室】

猫背やO脚、ガニ股が気になる方は、姿勢を改善することで若返ることができます。

## 【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。  
木曜日クラス「ごろ寝体操」を担当しています。



## 【申込方法】

◆YohaSアリーナ窓口、又はお電話でお申し込みください。先着順

受付時間：9:00～21:00 \*休館日：第2または第3木曜日 12月29日～1月3日

◆お申込み後、8日以内にご来館の上受講料のお支払いをお願いいたします。  
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

**YohaS アリーナ**

～ 本能に、感動を。～

〒260-0045 千葉市中央区弁天4-1-2

**043-253-8050**