



千葉県スポーツ施設

ずっと千葉が好き

I LoveCHIBA & I LoveSPORTS

# かんたんピラティス

**日 程： 土曜日 10月3日～12月19日 全9回**

\*詳しいスケジュールはお問合せください。

**時 間： 13:30～14:30**

**場 所： 1F多目的室**

**受講料： 11,880円（お支払総額）**

**対 象： 18歳以上**

**定 員： 15名**

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



## 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



【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。

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

◆抽選申込期間⇒9月1日(火)～7日(月) ◆随時申込開始⇒9月11日(金) 13時～  
受講確定後に本申込みにお越しください。

千葉県スポーツ施設 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**