

9/15 (水)  
12時より  
受付開始

こてはし温水プール 10月期

# 《ホールコース型教室》

- 感染予防対策として各教室5名定員となっております。
- 入館の際は検温・消毒をお願いいたします。
- 初めての方大歓迎！自粛による運動不足解消に最適です。
- まずは【お試し1回参加】も可能！(1回税込1220円)※1人1クラス1回まで
- 持ち物はタオルとお飲み物でOK！マットは無料で貸し出し♪

からだ快適 肩こり腰痛  
ラクラクエクササイズ

30~70代  
幅広い世代に  
人気！

【火曜日 9:45~10:45】

筋力トレーニングとストレッチで、  
筋肉強化と柔軟性を高め、姿勢改善！  
快適な身体作りに◎

●日程：10月6日・13日・20日・27日

●料金：全4回4,480円(税込) 講師：山本

転ばぬ先の歩き方体操

負担を  
少なく！

【水曜日 12:30~13:30】

脚や骨盤の歪みを調整する整体体操や歩き  
ながら筋温度を高め、転ばぬ正しい歩き方  
をマスター

●日程：10月7日・14日・21日・28日

●料金：全4回4,480円(税込) 講師：岩下

シンプルヨガ

運動不足の  
解消に◎

【水曜日 13:45~14:45】

一つ一つの動作をゆっくり正確に行うこと  
で機能活性向上をはかり、心と身体のバラ  
ンスを整えます

●日程：10月7日・14日・21日・28日

●料金：全4回4,480円(税込) 講師：岩下

かんたんピラティス

ピラティス  
初心者にも

【木曜日 9:45~10:45】

呼吸をしながらインナーマッスルを鍛え、体  
の歪みやクセを矯正。バランスの良い身体作  
りに！

●日程：10月1日・8日・15日・22日

●料金：全4回4,480円(税込) 講師：佐久間

これから  
運動を始め  
たい方に

ストレッチヨガ



【金曜日 10:30~11:30】

初めての方におすすめ！ストレッチを交えた  
ゆっくりやさしいヨガで、身体を少しずつ柔  
らかく

●日程：10月2日・9日・16日・23日

●料金：全4回 4,480円(税込) 講師：飯田

- ※参加対象15歳以上（高校生以上）
- ※各クラス定員5名先着順
- ※参加人数が2名以下の場合は中止になることがあります
- ※その他講師の都合により変更・休講となる場合がございます

お問合せ・お申込み  
千葉市こてはし温水プール 1F 事務所  
☎：043-216-0090

まずは気軽に  
1回体験から♪

