

1ヶ月が  
お得！！

# こてはし温水プール 8 月期 《スタジオ教室》

7/25(金)  
受付開始

- 各教室10名定員となっております。
- 初めての方限定で【無料体験】実施中！**運動不足解消に最適です。
- 【都度利用】も可能！（1回税込1430円）
- 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♪



内側から  
元気に！

## 腸活ヨガ



【火曜日 9:45～10:45】

「自律神経」を整えて「免疫力を高める」  
からだづくりを始めませんか！  
初めての方でも安心してご参加できます

- 日程：8月5日・19日・26日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：山本

健康への  
第一歩！

## 姿勢改善&正しい歩き方

【水曜日 12:30～13:30】

猫背やO脚、ガニ股が気になる方におすすめ！  
姿勢改善・正しい歩き方をマスターします  
☆内履きをご持参ください☆

- 日程：8月6日・20日・27日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：岩下

運動不足の  
解消に◎

## リフレッシュヨガ

【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：8月6日・20日・27日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：岩下

ピラティス  
初心者にも

## かんたんピラティス



【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  
身体作りに効果的です！

- 日程：8月7日・28日
- 料金：全2回2,640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：8月1日・8日・22日・29日
- 料金：全4回 5,280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10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  
無料体験から♪

