1ヶ月が お得!!

こてはし温水プール 10月期

《スタジオ教室》

9/24(7k)受付開始



- ■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♪



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:10月7日·14日·21日·28日

●料金:全4回 5,280円(税込)

●講師:山本

運動不足の

リフレッシュヨガ

ピラティス

●講師:岩下

かんたんピラティス

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

●日程:10月1日·8日·15日·22日

●料金:全4回 5,280円(税込)

☆内履きをご持参ください☆



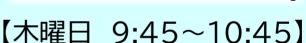
【水曜日 13:45~14:45】

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1日·8日·15日·22日 ●料金:全4回 5,280円(税込)

●講師:岩下

初心者にも



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:10月2日·9日·16日·23日 ●料金:全4回 5,280円(税込)

●講師:佐久間

ストレッチョガ



【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3日·10日·17日·24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

3: 043-216-0090



まずは気軽に 無料体験から♪