

1ヶ月が
お得！！

こてはし温水プール 11月期 《スタジオ教室》

10/24(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：11月4日・18日・25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：11月5日・12日・19日・26日
- 料金：全4回 5,280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：11月5日・12日・19日・26日
- 料金：全4回 5,280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：11月6日・13日・20日・27日
- 料金：全4回 5,280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：11月7日・14日・21日・28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名以下の場合に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♪

