

1ヶ月が  
お得！！

こてはし温水プール 2月期  
**《スタジオ教室》**

1/24(土)  
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！

健康への  
第一歩！

### 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：2月3日・17日・24日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：山本

運動不足  
解消に◎

### リフレッシュヨガ

ピラティス  
初心者にも

【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：2月4日・18日・25日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：岩下

これから  
運動を始める  
方に  
たいへん

### 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、  
身体を少しづつ柔らかく

- 日程：2月6日・13日・27日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：飯田

### 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：2月4日・18日・25日
- 料金：全3回 3,960円(税込)
- 講師：岩下

### 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：2月5日・12日・19日・26日
- 料金：全4回 5,280円(税込)
- 講師：佐久間

※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♪

