

1ヶ月が
お得！！

こてはし温水プール 4 月期 《スタジオ教室》

3/24(火)
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1540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



健康への
第一歩！

姿勢改善&正しい歩き方

【火曜日 9:45~10:45】

【水曜日 12:30~13:30】

「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

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：4月7日・14日・21日・28日
- 料金：全4回 5,720円(税込)
- 講師：山本

- 日程：4月1日・8日・15日・22日
- 料金：全4回 5,720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

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：4月1日・8日・15日・22日
- 料金：全4回 5,720円(税込)
- 講師：岩下

- 日程：4月2日・9日・16日・23日
- 料金：全4回 5,720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：4月3日・10日・17日
- 料金：全3回 4,290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♪



◇参加費改定のお知らせ

昨今のエネルギー価格、人件費、各種物価の高騰により現在の価格を維持することが困難となり、
やむなく2026年4月からの参加費を上記のとおり改定させていただくこととなりました。
ご参加の皆様には事情をご賢察の上、何卒理解のほどお願い申し上げます。