

こてはし温水プール 10月期

無料体験  
実施中

# 《スタジオ教室》

9/24 (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：10月1日・8日・15日・22日

●料金：全4回5,280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：10月2日・9日・16日・23日

●料金：全4回5,280円(税込) 講師:岩下

## 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：10月2日・9日・16日・23日

●料金：全4回5,280円(税込) 講師:岩下

運動不足の  
解消に◎



## 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！

●日程：10月3日・10日・17日・24日

●料金：全4回5,280円(税込) 講師:佐久間

ピラティス  
初心者にも

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：10月4日・11日・18日

●料金：全3回3,960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♪

