

無料体験
実施中

こてはし温水プール 11月期
《スタジオ教室》

10/18
(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5日・12日・19日・26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：11月6日・13日・20日・27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：11月6日・13日・20日・27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：11月7日・14日・21日・28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：11月1日・8日・15日・22日

●料金：全3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♪

