

プライベート 機能改善健康体操

10月

骨盤背骨をメインとして全身の調整を行う体操です。
血圧の安定や腰痛改善、また柔軟性や筋力UPを目指し
『自分の身体を調整する力』を向上させ、日常生活の
レベルアップへつなげていきましょう！！

少人数制ですので、お一人お一人
より丁寧な指導が受けられます♪



【日 時】 10月1日・15日・22日・29日

月曜日 11:30~12:45

【場 所】 真砂コミュニティセンター3階 和室1

【参加費】 4,000円（全4回分）

【持ち物】 動きやすい服装・飲み物・タオル等

【定 員】 先着10人

【講 師】 大竹真実先生

千葉市教育委員会スポーツコーチャー
ボディメンテナンスインストラクター



【お申込み・お問合せ】 真砂コミュニティセンター
千葉市美浜区真砂2-3-1 TEL: 043-277-2512