プライベート
機能改善健康体操

11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】１１月９日・１６日・３０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】３，０００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