

ストレッチ & ちょこっとシェイプ講座



山ノ井講師

講師は柔道整復師・針灸師の資格所有者なので安心！

治療院での経験を活かし、現在はスポーツジムや企業出張、キッズ世代へのトレーニングを行っています。自重（自分の体重を利用して行う）でのちょこっとシェイプで痛み改善・筋力アップを目的にしていきます。

日程

8月24日・9月14日・9月28日
10月12日・10月26日（第2・4月曜日）

時間

10：00～11：00

受講料

7,500円（全5回）

場所

3F フィットネスルーム

定員

15名 事前予約制（最小催行人数7名）

持ち物

飲み物・汗拭きタオル・動きやすい服装

参加方法

受付窓口またはお電話にてご予約ください

お問い合わせ
お申し込み

蘇我コミュニティセンター ハーモニープラザ分館

住所：千葉市中央区千葉寺町1208-2 ハーモニープラザ内

TEL：043-420-8001

※駐車場は駐車台数に限りがございます。公共交通機関をご利用ください。